بڕایان تریسی

پڕفرۆشترین پەرتووکە ل جیهانێ و پتر ژ ملیۆن دانەیان ژێ هاتینە فرۆتن

ڤێ بەقێ بخۆ!

21 ڕێکێن سەرکەفتنێ ژبۆ زاڵبوون ل سەر پاشئێخستنێ و ئەنجامدانا باشترین کار د کێمترین وەخت دا



وەرگێڕان ژ ئینگلیزی

دیان جەمیل



دەزگەهێ نالبەند یێ چاپ و وەشانێ

Dezgehê Nalbend yê Çap û Weşanê

برایان تریسی

ڤێ بەقێ بخۆ!

21 رێکێن سەرکەفتێ ژبۆ زاڵبوون ل سەر پاشئێخستنێ

فو ئەنجامدانا باشترین کار د کێمترین وەخت دا

ڤ

ڤ

فوەرگێڕان ژ ئینگلیزی

فدیان جەمیل

ڤێ بەقێ بخۆ! 21

ڕێکێن سەرکەفتی ژبۆ زاڵبوون ل سەر پاشئێخستنێ و ئەنجامدانا باشترین کار د کێمترین وەخت دا

ناڤێ پەرتووکێ ب ئینگلیزی: Eat That Frog! 21 Great Ways to Stop Procrastinating and Get More Done in Less Time

نڤیسەر: بڕایان تورێسی

وەرگێران ژ ئینگلیزی: دیان جەمیل

پێداچوونا زمانی: دەزگەهێ نالبەند

دیزاینا بەرگی : فەرسەت زوبێر

ڤ

ل ڕێڤەبەریا کتێبخانەیێن گشتی ل پارێزگەها دهۆکێ ژمارا سپاردنێ (D-\2138\16) یا سالا 2016 پێ هاتیەدان

ڤ

فپێشگوتنەکا فەر ل دور پەرتووکا ڤێ بەڤێ بخۆ

تشتەکێ باشە هەکە نوکە تو یێ ساخ بی. ژبەرکو ڕەنگە بەری نوکە هند دەلیڤە و ئاسانکاری بۆ تە نەهاتینە پێش بشێی ئارمانجێن خۆ ب دەستڤە بینی. هەروەسا ڕەنگە بەری نوکە بۆ تە دەلیڤەیەکا هوسا پەیدانەبوویە کو تو دناڤ کومەکا هەلبژارتنان دا نقووم ببی و نەزانی دێ کیژکێ هەلبژێری. د ڕاستی دا، گەلەك کارێن باش یێن هەین تو دشێی ئەنجام بدەی تا وی ڕادەی کو شیانێن تە دێ بریارێ ب شێوەیەکێ ڤەبڕ ل سەر هندێ دەن کا کیژ ڤان کاران پێدڤیە تو د ژیانا خۆ دا ئەنجام بدەی.

ئەگەر توژی وەکی پتریا کەسێن سەردەمێ ئەڤرۆکە بی، ڕامانا وێ ئەوە توژی ب هندێ ڤە یێ گرێدایی کو گەلەك کاران د وەختەکێ کێم دا ئەنجام بدەی. دەمێ تو خەباتێ دکەی داکو ڤێ چەندێ چارەسەر بکەی، دێ بینی هندەك کار و بەرپرسیارییێن نوو دێ کەڤنە بەر سینگێ تە هەروەکی پێلێن دەریایێ. ژبەر ڤێ چەندێ، تو قەت نەشییێ هەمی وان کاران ئەنجام بدەی یێن تە دڤێت ئەنجام بدەی. تو نەشێی خۆ ژ ڤی چوارچووڤەی دەربێخی. ڕەنگە گەلەك جاران تو ل دووڤ هندەك کار و بەرپرسیارێن خۆ ڤە بکەیە غار و دەم تێرا تە نەکەت ژبۆ ئەنجامدانا وان.

پێدڤیە تو کەسەکێ هەلبژارتی بی

شیانێن تە ژبۆ هەلبژارتنا گرنگترین کارێن تە د هەر وەختەکی دا، هەروەسا شیانێن تە ژبۆ ئەنجامدانا ڤان کاران ب شێوەیەکێ ب لەز و ب کوالێتیەکا باش، دێ کاریگەریەکا مەزن ل سەر سەرکەفتنا تە هەبیت پتر ژ هەر کارەکێ دی یێ تو خۆ پێڤە مژوول دکەی.

کەسێن ناڤنجی یێن بزاڤێ دکەن گرنگترین ئەرکێن خۆ دەستنیشان بکەن و کارێن خۆ ل دووڤ پێشەنگیێ ڕێکبێخن، ئەو مرۆڤن یێن هزروبیرێن جان هەین و پلانێن باش ددانن و گەلەك بەحسێ شیانێن خۆ دکەن، لێ د ڕاستی دا ئەڤ مرۆڤە گەلەك ب کێمی ئەو تشتێ دبێژن ئەنجام ددەن.

ڕاستیەك ل دور بەقان

"ئەگەر سپێدی زوو تو ژ خەو ڕادبی، ئێکەم کارێ تو ئەنجام ددەی ئەو بیت تو بەقەکا ساخ بخۆی، ب درێژاهیا وێ رۆژێ تو دێ یێ ژ خۆ پشت ڕاستبی چ کارێن ب زەحمەت ناهێنە د ڕێکا تە دا چونکی ئەڤ کارێ تە کری خراپترین کاربوو تە د وێ رۆژێ دا ئەنجامدایی"

"بەقا تە" مەزنترین و گرنگترین ئەو کارێ تەیە یێ کو تو بەردەوام حەز دکەی پاشبێخی و گیرو بکەی ب تایبەت دەمێ تو چ بزاڤا ژ بۆ ئەنجامدانا وی نەکەی. هەردیسان ئەڤە ئەو کارێ تەیە یێ کاریگەریەکا ئەرێنیێ یا مەزن ل سەر ژیانا تە یا کەسایەتی و یا کاری د هەر وەختەکی دا هەی.

ئێکەم ڕێسایا خارنا بەقێ ئەوە:

ئەگەر تو هاتیە هەلبژارتن دناڤبەرا خارنا دوو بەقان دا، بەقا ژ هەمیان کرێتر بخۆ.

ئەڤە چەندە هندێ د گەهینیت هەکە تە دوو کارێن گرنگ هەبن بەری ئەنجام بدەی، ل دەستپێکێ کارێ ژ هەمیان ب زەحمەتر و مەزنتر و گرنگتر ئەنجام بدە. خۆ هوسا بەرهەڤ بکە کو تو دشێی هەر نوکە دەست ب ئەنجامدانا وی کاری بکەی و ل سەر یێ بەردەوام بی هەتا ب دوماهی دهێت بەری بچیە کارێ دی.

هزرا خۆ دڤێ چەندێ دا بکە وەك "تاقیکرن". سەرەدەرییێ دگەل بکە هەروەکی هەڤرکیەکا کەسایەتی. داکو د ڤێ هەڤرکییێ دا یێ سەرکەفتی بی، ل دەستپێکێ پێنگاڤا ژ هەمیان ب سانەهیتر ب هاڤێژە . پاشی بیرا خۆ ب شێوەیەکێ بەردەوام ل هندێ بینە کو گرنگترین بریارا تە ل هەر رۆژەکێ ئەوە کا دێ کیژکێ هەلبژێرێ: ئەنجامدانا کارێ خۆ ئێکسەر یان پاشئێخستنا کارێ خۆ بۆ رۆژەکا دی یان ژی ڕەنگە هەر تە نەڤێت ئەنجام بدەی.

دووەم ڕێسایا خارنا بەقێ ئەوە:

ئەگەر یا ل سەر تە پێدڤی بیت بەقەکا ساخ بخۆی، پێدڤی ناکەت تو بڕینیە خارێ و بۆ دەمەکێ درێژ تەماشەی وێ بکەی.

کلیکا گەهشتنا ئاستێن بلند یێن سەرکەفتن و بەرهەم ئینانێ ئەوە تو ب درێژاهیا ژیانێ خۆ فێری هندێ بکەی ل هەمی سپێدەیان ئەرکێ خۆ یێ سەرەکی ئەنجام بدەی. هەروەسا پێدڤیە تو خۆ فێری وێ روتینیێ ژی بکەی کو "بەقا خۆ بخۆی" بەری هەر تشتەکێ دی بکەی یان گەلەك هزرا خۆ تێدا بکەی.

کارێ خۆ ئێکسەر ئەنجام بدە

ڤەکولین ل دووڤ ڤەکولینێ دیار دکەت ئەو ژن و مێرێن پتر مووچەی وەردگرن و زووتر پلەیا وان یا کاری دهێتە بلندکرن، ساخلەتێ تێگەهێ "ئاراستەکرنا کاری" پتر ژ هەر رەفتارەکا دی ل دەڤ وان دهێتە دیتن و ئەڤ رەفتارە کونترۆلێ ل سەر وان دکەت د هەر کارەکێ ئەو ئەنجام ددەن. مرۆڤێن سەرکەفتی و کاریگەر ئەون یێن ئێکسەر بەرێ خۆ ددەنە ئەنجامدانا کاری و ب شێوەیەکێ بێهنفرەهـ و ب مێشکەکێ ڤەکری ل سەر ڤی کاری د بەردەوامن هەتا ب دوماهی دئینن.

د جیهانا مەدا، ب تایبەت د جیهانا مە یا کاری دا، مووچە و بلندکرنا پلەیێن مە یێن کاری ل دووڤ وان ئەنجامان دهێنە دان یێن ئەم پێشکێش دکەین. مووچە ژبەر هندێ بۆ تە دهێتە خەرجکرن داکو تە خزمەت و پشکداریەکا باش هەبیت ب تایبەت باشترین ئەو خزمەت و پشکداریا ژ تە دهێتە چاڤەرێکرن.

ل سەردەمێ ئەڤرۆکە دا، "ترس ژ بجهنەئینانێ" ئێکە ژ مەزنترین ئاریشەیان ل رێکخراوێن مە. گەلەك کەس چالاکیان دگەل ئەنجامدانێ

تێکەل دکەن و تا وی ڕادەی ل بەر وان ژی بەرزە دبیت. ئەڤ کەسە بەردەوام دئاخڤن و کومبوونان گرێددەن و پیلانێن باش ژی ددانن، لێ د شرۆڤەکرنا دوماهیێ دا، کەس کاری ئەنجام نادەت و ئەنجامێن پێدڤی ب دەستخۆڤە نائینن.

نەریتێن سەرکەفتنێ ل دەڤ خۆ پێشبێخە

سەرکەفتنا تە د ژیانێ و کارێ تە دا، پشت بەستنێ دکەتە سەر هندێ کا تو کیژ جورێ نەریتان ل دەڤ خۆ پێشدئێخی. بۆ نموونە نەریتێ ڕێکسختنا پێشەنگیێ د کاری دا، نەریتێ زاڵبوونێ ل سەر پاشئێخستن و گیروکرنا شولی، زێدەباری نەریتێ ئەنجامدانا گرنگترین کاران پێدڤی ب شارەزاییەکا مێشکی و لەشی هەیە. ژبەر ڤێ چەندێ، مرۆڤ دشێت خۆ فێری هەر نەریتەکی بکەت ب ڕێکا کارکرن و دووبارەکرنا وی نەریتی هەتا دناڤ مێشکێ مرۆڤی دا جێگیر دبیت و دبیتە بەشەکێ نەگوهۆر یێ ڕەفتارێن مرۆڤی. هەردەمێ تشتەك بو نەریت ل دەڤ مرۆڤی، ئێدێ مرۆڤ ب شێوەیەکێ ئۆتوماتیکی و ب سانەهی دێ وی کاری ئەنجام دەت.

نەریتێ ب لەز ئەنجامدانا کارێن گرنگ و ب دوماهی ئینانا وان نەریتەکێ پێدڤی و گرنگە. ژلایێ مێشکی و دەروونیڤە تو دێ هەست پێ کەی هەردەمێ تو کارێن خۆ ب دوماهی دئینی، دێ هەستەکا ئەرێنێ ل دەڤ تە پەیدابیت. ئەڤ چەندە دێ وەل تە کەت هەست ب بەختەوەری و سەرکەفتنێ بکەی.

هەردەمێ تو کارەکی ب دوماهی دئینی خۆ هەکە قەبارێ وی چەند یێ مەزن یان بچووك بیتن یانژی گرنگیا وی تا چ ڕادە بیت، تو دێ هێزەکا مەزن و باوەری ب خۆ هەبوونەکا بێ سنور بدەستخوڤە ئینی. هەرچەند ئەو کارێ تو ب دوماهی دئینی یێ گرنگتر بیت، بەختەوەری و کەیفخۆشیا تە ژی دێ یا مەزنتر بیت و هێزا تە ژی دێ پتر بیت.

ب دوماهی ئینانا کارەکێ گرنگ، دێ مێشکێ تە هێتە هاندان هۆرمۆنێ ئەندرۆفین بەرهەم بینیت، ئەڤ هۆرمۆنە دێ وەل تە کەت پتر هەست ب بەختەوەرییێ بکەی و ڕێزێ ل خۆ بگری و ببیە کەسەکێ داهێنەر.

ڕاهاتنێن ئەرێنیێ ل دەڤ خۆ پەیدابکە

ئەڤ چەندە ئێکە ژ وان تێگەهان یێن دبێژنێ "نهێنییێن سەرکەفتنێ". تو دشێی ڕاهاتنەکا ئەرینیێ Positive Addiction ل دەڤ خۆ پەیدابکەی کو ب شێوەیەکێ سروشتی دبیتە ئەگەرێ بەرهەم ئینانا ئەندرۆفینی، هەستکرن ب رۆهنی و پاقژییێ، باوەری ب خۆ هەبوون و شیانێن ئەنجامدانا کاری. دەمێ تو ڤێ ڕاهاتنێ ل دەڤ خۆ پەیدادکەی ، ڕامانا وێ ئەوە تو یێ ژیانا خۆ ب ڕێکەکێ ڕێکدئێخی کو ئێدی زوو دەست ب ئەنجامدانا کارێن خۆ بکەی و د دەمێ وان یێ دەستنیشانکری دا ب دوماهی بینی. نوکە ب ڕاستی تو یێ بویە کەسەکێ ڕاهاتی ژبۆ سەرکەفتن و پشکداریکرنێ لێ ب شێوەیەکێ ئەرینیێ.

ئێك ژ کلیلێن ژیانەکا بەختەوەر و پیڤاژوویا کاری یا سەرکەفتی و ب شێوەیەکێ باش هەست ب هەبوونا خۆ بکەی، ئەوە تو نەریتێ زوو

دەستپێکرنا کاران و ب دوماهی ئینانا وان ل دەڤ خۆ پێشبێخی. دەمێ تو ڤێ چەندێ دکەی، ئەڤ ڕەفتارە هێدی هێدی ئەو ب خۆ دێ ب هێز کەڤیت و دێ بینی بۆ تە گەلەك یا ب ساناهیە کارێن خۆ ئەنجام بدەی ژ نەئەنجامدانا وان.

نەخێر بۆ ڕێکێن کورت

بیرا تە ل چیرۆکا وی زەلامی دهێت یێ کەسەکێ موزیکژەن ل سەر جادێ ڕاوەستاندی و پرسیار ژێ کری ئەرێ کا ئەو چەوا دگەهیتە هۆلا "کارینگ"، کەسێ موزیکژەن بەرسڤا وی دا و گوتێ: "ئەی زەلام ڕاهێنانان بکە و خۆ فێر بکە."

ڕاهێنان کلیلا کونترۆلکرنا هەر کارەکی یە. خۆشبەختانە، مێشکێ تەژی وەکی هەمی زەڤلەکێن دی یێن لەشی ب ئەنجامدانا ڕاهێنانان ب هێزتر لێ دهێت، ب هاریکاریا ڕاهێنانان، تو دشێی خۆ فێری هەر ڕەفتارەکێ بکەی یان نەریتەکێ ل دەڤ خۆ پێشبێخی یێ تە حەز ل سەر هەبیت ڤێجا چ یێ پەسەند بیت ل دەڤ تە یان ژی یێ گرنگ بیت ژبۆ ژیانا تە.

سێ کلیلێن پێدڤی ژبۆ دروستکرنا نەریتان

تو پێدڤی ب سێ کلیلێن سەرەکی ژبۆ پێشئێخستنا نەریتێن داکوکیکرنێ ل دەڤ خۆ کو د شیانێن مرۆڤی دا یە خۆ فێری وان نەریتان بکەت. ئەڤ

هەر سێ کلیلە ژی گەلەك ب ساناهینە ژبۆ فێربوونێ کو پێکدهێن ژ: بریاردان، ڕێکخستن و دیزاینکرن.

یەکەم: بریارەکێ بدە ژ پێخەمەت پێشئێخستنا نەریتێ زوو ئەنجامدان و ب دوماهی ئینانا کاران. دووەم: خۆ ڕێکبێخە داکو بشێی ڕاهێنانان ل سەر وان پڕەنسیپان بکەی هەتا ب شێوەیەکێ ئوتوماتیکی دبنە پشکەك ژ ڕەفتارێن تە. سێیەم: هەر تشتەکێ تو ئەنجام ددەی دیزاینەکێ بۆ بدانە هەتاکو ئەڤ نەریتە ل دەڤ تە جێگیر دبیت و دبیتە بەشەکێ نەگوهۆر دناڤ کەسایەتیا تە دا.

هوسا خۆ دیار بکە هەروەکی تە دڤێت

ل ڤێری ڕێکەك یا هەیە دشێت ببیتە ئەگەرێ ب لەزکرنا پێشڤەچوونا تە هەتا دبیە کەسەکێ پڕبەرهەم و کارا و ژێهاتی یێ تە دڤێت. ئەڤ ڕێکە پێکدهێت ژ هزرکرنەکا بەردەوام ل دور وان دیاری و مفایێن تو ب دەستخۆڤە دئینی دەمێ دبیە کەسەکێ چالاك و پڕی بەرهەم. هوسا هزربکە تو ئێکی ژ وان کەسان یێن دشێن کارێن گەلەك مەزن ب شێوەیەکێ ب لەز و ب کوالێتیەکا باش و ب ڕێکەکا گونجایی ئەنجام ددەی.

دیتنا مێشکێ تە ل دور کەسایەتیا تە، کارتێکرنەکا ب هێز ل سەر ڕەفتارێن تە هەیە. هوسا هزر بکە کا تە دڤێت ل پاشەرۆژێ یێ چەوا بی، چونکی دیتنا تە یا نافخۆیی و ڕێکا تەماشەکرنا تە بۆ کەسایەتیا تە ب خۆ، دبیتە ئەگەرێ دەستنیشانکرنا سەرکەفتنێن تە یێن دەرەکی. هەر

چاکیەکا د ژیانا تە یا دەرەکی دا، دگەل چاکیێن د ناخێ تە دا دەست پێدکەن.

تە شیانێن بێ سنور یێن هەین ژبۆ فێربوون و پێشئێخستنا بەهرە و نەریتێن نوو. دەمێ تو ڕاهێنانان ب خۆ دکەی ب تایبەت ب ڕێکا ئەنجامدان و دووبارەکرنێ، ژ پێخەمەت زاڵبوونێ ل سەر پاشئێخستنێ و ئەنجامدانا باشترین کار د کێمترین وەخت دا، تو دێ خۆ هاڤێژیە سەر تڕاکەکێ ب لەز د ژیانا خۆ یا کەسایەتی و یا کاری دا و پێنگاڤێن ب لەزتر بەرەڤ سەرکەفتنێ دێ هاڤێژی.

ڤێ بەقێ بخۆ!

ڕێکا ئێکێ:

ڤ

ڤمێزێ بەرهەڤ بکە

ڤ

"ساخلەتەك یا هەی پێدڤیە ل دەڤ هەمی مرۆڤان هەبیت ژ پێخەمەت مسوگەرکرنا سەرکەفتنێ، ئەوژی ئەوە کو مرۆڤی ئارمانجەکا ئاشکەرا و دەستنیشانکری هەبیت و بزانیت کا وی چ دڤێت، زێدەباری هەبوونا ڤئارەزوویا بجهئینانا وێ ئارمانجێ"

ڤنابیلون هیل

ڤ

بەری تو بەقا خۆ دەستینشان بکەی و خۆ بەرهەڤ بکەی داکو وێ بەقێ بخۆی (**ئانکو بەری تو ئارمانجێن خۆ دەستنیشان بکەی و دەست بجهئینانا وان بکەی**) پێدڤیە تو ب ئێکجاری بریارەکا دروست و ساخلەم بدەی کا تە دڤێت د هەر قۆناغەکێ ژ قۆناغێن ژیانا خۆ دا چ تشت بجهـ بینی. رۆهنی و ئاشکەرایی یا ڤان ئارمانجان گرنگترین بیروباوەر و تێگەهن د بەرهەمێ کەسایەتیا مرۆڤی دا.

ئەگەرێ سەرەکی یێ هندێ کا بوچی هندەك مرۆڤ زووتر ژ هندەکێن دی کارێن خۆ ئەنجامددەن ئەوە کو ئەڤ مرۆڤە پتر د ڕاستگونە ل هەمبەر ئارمانج و مەرەمێن خۆ و قەت خۆ ژێ نادەنە پاش.

هەرچەند ئەو كارێن ئەم حەز ژێ دكەين و مە دڤێت بجهبينين د رۆهنتر و ئاشكەراتر بن، دێ بۆ مە يا بسانەهيتر بيت ل سەر ئاستەنگان زالێ ببين و بەقا خۆ بخۆين و پێنگاڤەكێ بەرەڤ پێشڤە بچين ژبۆ ب دوماهى ئينانا ئەركێن خۆ.

ئەگەرێ سەرەكى يێ گيروكرنا كاران يان نەبوونا چ هاندەران نەئاشكەرايى و تێكچوون و ئالۆزيا مێشكى يە ل دور وى كارێ تە دڤێت ئەنجام بدەى و كا ب چ رێك دێ ئەنجام دەى و ژبەر چ پێدڤيە ئەنجام بدەى. پێدڤيە تۆ ب هەمى هێزوشيانێن خۆ بزاڤێ بكەى خۆ ژ ڤان هەمى ئەگەران بدەيە پاش و ل سەر زالببى.

"ل ڤێرێ رێسايەك ژبۆ سەركەفتنێ يا هەى، هزرا خۆ باش تێدا بكە و ل سەر كاغەزەكێ بنڤيسە"

ب تنێ نێزيكى 3٪ ژ كەسێن پێگەهشتى ئارمانجێن ئاشكەرا و نڤێسايى هەنە، ژبەر هندێ ئەڤ كەسە پێنج هەتا دەهـ جاران باشترن ژ وان كەسێن دى يێن د هەمان ژى و هەمان ئاستێ رەوشەنبيرى دا يێن كو ژبەر هەر ئەگەرەكێ هەبيت وەخت نەبيت ئەو تشتێ وان دڤێت بنڤيسن.

ل ڤێرێ پلانەكا ب هێز و سەركەفتى يا هەى بۆ هندێ تو دەست بجهئينانا وان ئارمانجان بكەى يێن كو د ژيانا خۆ هەميێ دا تو پێدڤى دبيێ، ئەڤ پلانەژى ژ حەفت پێنگاڤێن ب سانەهى پێكدهێت. هەر ئێك ژ

ڤان پێنگاڤان دشێت دووجارەکی یان سێجارکی بەرهەمێ تە زێدەبکەت ئەوژی هەکە هێشتا تە بجهنەئینابن.

گەلەك کەسێن ژبەر دەستێ من دەرچووین (ئانکو یێن ئەڤ پلانە بجهئینای) شیاینە ب شێوەیەکێ باش داهاتێ خۆ د ماوێ چەند ساڵەکێن کێم یان د چەند هەیڤەکان دا زێدە بکەن ئەوژی پشتی کو وان ئەڤ هەر حەفت خاڵە بجهـئیناین.

- پێنگاڤا ئێکێ: ب شێوەیەکێ هوور و تەمام بریارێ بدە کا تە چ دڤێت، یان ب تنێ بریارێ بدە یانژی دگەل ڕێڤەبەرێ خۆ یێ کاری ب روونە خاری و گەنگەشێ ل دور ئارمانج و پرۆژەیێن خۆ دگەل بکە هەتا بۆ تە باش دیار دبیت کا دێ پێشبینیا تە چ بیت و دێ پێشەنگیێن تە چ بن. جهێ مەندەهوشیێ یە کو هژمارەکا مەزن یا خەلکی گەلەك کار دکەن و رۆژ بۆ رۆژێ خۆ پتر د واستینن و وەختێ خۆ ب هندەك کارێن کێم مفاڤە دبورینن ژبەرکو وان ئەڤ گەنگەشەیێن تێروتەسەل دگەل ڕێڤەبەرێن خۆ نەکرینە.

ئێك ژ خرابترین بکارئینانێن وەختی ئەوە کو تو کارەکی بکەی و ب چ ڕەنگان تە پێدڤی ب ئەنجامدانا وی کاری نەبیت.

ستڤین کوفی دبێژیت: "بەری تو ل سەر پێسترکا سەرکەفتنێ ب سەرکەڤی، خۆ ژ هندێ پشت ڕاست بکە کو ئەو پێسترك بۆ سەر ئاڤاهیەکێ دروست یا هاتیە دانان."

- پێنگاڤا دووێ: ئارمانجا خۆ ل سەر پارچە کاغەزەکێ بنڤیسە و هزرا خۆ باش تێدا بکە. دەمێ تو ئارمانجێن خۆ د نڤیسی، ل وی دەمی تو شێوەیەکێ بەرجەستە و هەستپێکری ددەیە ئارمانجێن خۆ، ئانکو تە نوکە تشتەك ئافراند و تو دشێی هەست پێ بکەی و دەستێ خۆ بکەیێ. ژلایەکێ دیڤە ئارمانج و پرۆژەیێن نەنڤێسایی وەکی هندەك حەز یان فانتازیەکا نەڕاستی یە و چ تێهن و هێز ل پشت نینە. ئارمانجێن نەنڤێسایی بەرێ مرۆڤی ددەنە ئالۆزی و نەدیاری و بریارێن نەدروست و گەلەك شاشیان.
- پێنگاڤا سیێ: بزاڤێ بکە ژڤانێ دوماهیێ ژبۆ بجهئینانا ئارمانجێن خۆ بدانە. هەروەسا ئەگەر پێدڤی بوو ژڤانەکێ نیمچە دوماهیی ژی بوو بدانە. هەر ئارمانج و بریارەکا بێی ژڤانێ دوماهیێ چ گرنگیا خۆ نابیت. ڤان ئارمانجان چ دەستپێکێن دروست و دوماهیێن بێ ژڤان نینن. بێی هەبوونا ژڤانێ دوماهیێ یێ پشتڕاست دگەل ئاڕاستەکرن یان پەسەندکرنا بەرپرسیارێن تایبەت یێن بجهئینانێ، دێ بیتە ئەگەر تو ب شێوەیەکێ سرۆشتی بجهئینانا ئارمانجێن خۆ گیروبکەی یان گەلەك کێم کاری بۆ بکەی.

- پێنگاڤا چوارێ: لیستەکێ بەرهەڤ بکە بۆ هەر تشتێ تو دشێی هزر تێدا بکەی ژ پێخەمەت هندێ ئارمانجێن خۆ بجهبینی. دەمێ تو هزرا خۆ د چالاکیێن خۆ یێن نوو دا دکەی، بزاڤێ بکە ل سەر لیسا خۆ زێدە بکە و بەردەوام تشتان بنڤیسە هەتا لیستا تە پڕ دبیت. ئەڤ چەندە دێ وێنەیەکێ بەرچاڤ ل دور کارێن گرنگتر و ئارمانجێن بەرفرەهتر دەتە تە. هەروەسا ئەڤ لیستە دێ بۆتە بیتە پالدەر تو ل دووڤ ئارمانجێن خۆ بچی و د هەمان دەمدا ب شێوەیەکێ سەرنجڕاکێش دێ باوەریێ بۆ تە پەیداکەت کو تو دشێی ئارمانجێن خۆ بجهبینی هەروەکی کا چەوا بەری نوکە تە ئەڤ ئارمانجە دەستنیشانکرین و ژڤانەکێ دەستنیشانکری بۆ دانایی.
- پێنگاڤا پێنجێ: لیستا خۆ وەك پلان ڕێکبێخە ئەوژی ل دووڤ پێشەنگی و ڕێزبەندیێ. چەند خۆلەکان ژ وەختێ خۆ بۆ هندێ تەرخان بکە دا بریارێ بدەی کا تو ل دەستپێکێ پێدڤی ب ئەنجامدانا کیژ کاری و کیژ کاری دێ بۆ پشتی هینگێ پاشئێخی. بریارێ بدە کا کیژ کار بهێتە بەری کیژکی و کیژ کار بچیتە پشت یێن دی. هەروەسا باشترە ئەگەر تو پلانا خۆ ب شێوەیەکێ بەرچاڤ ڕێکبێخی ئەوژی ل سەر شێوێ زنجیرەکا چوارچووڤە و بازنەیێن وێنەکری ل سەر پارچەیەکا کاغەزێ، دگەل کێشانا هێل و تیران کو پەیوەندیا دناڤبەرا ڤان کار و ئارمانجان دیار دکەن. ل ڤێرێ تو دێ مەندەهوش مینی دەمێ دبینی کا هەتا چ ڕادە بجهئینانا ئارمانجێن تە ب سانەهیتر

کەفتیە ب تایبەت دەمێ تو وان دابەش دکەی ل سەر کار و ئارمانجێن بچووك و تاك. دگەل هەبوونا ئارمانجێن نڤێسایی و پلانەکا ڕێکخستی یا کاری، تو دێ بیتە کەسەکێ بەرهەمهێنەرتر و چالاکتر و ژ وان کەسێن کار و ئارمانجێن خۆ د مێشکێ خۆ دا دپارێزن.

- پێنگاڤا شەشێ: دەست ب بجهئینانا پلانا خۆ ل دەمەکێ نێزیك بکە. هەر چ نەبیت کارەکی بکە ژبەرکو ئەو پلانێن ب شێوەیەکێ ناڤنجی کار تێدا دهێتە کرن گەلەك باشترن ژ وان پلانێن بەرکەفتی یێن چ کار تێدا نەهێتە کرن. دەمێ تو بزاڤێ دکەی هەر جورەکێ سەرکەفتنێ بجهبینی، پشتڕاستبە بجهئینان هەمی تشتە.
- پێنگاڤا حەفتێ: ڕۆژانە بزاڤێ بکە کارەکی بکەی کو ببیتە پالدەر تو پتر بەرەڤ ئارمانجا خۆ یا سەرەکی ڤە بچی. ڤێ چالاکییێ دناڤ خشتێ خۆ یێ کارێ ڕۆژانە دا بنڤیسە. دبیت تو بڕیارێ بدەی هژمارەکا دەستنیشانکری یا بەرپەڕان ل سەر کارێ خۆ یان ئارمانجێن خۆ بخوینی. هەروەسا دبیت تو پەنایێ بەیە بەر هژمارەکا دەستنیشانکری یا پێشهات یان بکڕان. هەروەسا تو دشێی هندەکێ ژ دەمێ خۆ بۆ چالاکیێن جەستەیی وەك ڕاهێنانێن وەرزشی تەرخان بکەی. تو دشێی ژی خۆ فێری هندەك پەیڤێن نوو یێن زمانەکێ بیانی بکەی. خۆ تو کیژ ڤان کاران بکەی ئاریشە نینە ب تنێ یا گرنگ ئەوە تو نەهێلی ڕۆژا تە ڤالا ب بوریت. بەردەوام بەرەڤ پێشڤە هەرە، دەمێ تو

دەستپێدکەی یێ بەردەوام بە ل سەر پێشڤەچوونێ و ل چ جهان نەڕاوەستە. ئەڤ بریارە و ئەڤ ڕێکوپێکیە دشێن ب شێوەیەکێ باش لەزاتیا بجهئینانا ئارمانجێن تە زێدە بکەن، زێدەباری بلندکرنا بەرهەمێ تە یێ کەسایەتی.

هێزا ئارمانجێن نڤێسایی

ئارمانجێن ب شێوەیەکێ ئاشکەرا و ڕۆهن دهێنە نڤێسان کارتێکرنەکا باش ل سەر هزرکرنا تە دێ هەبیت. ئەڤ ئارمانجە دێ تە لڤینن و دێ پشتەڤانیا تە کەن ژبۆ کاکرنێ. ئەو دێ هاندانا داهێنانێن تە کەن و دێ بنە ئەگەر تو پتر شیان و تێهنا خۆ بدەرێخی. هەروەسا پتر ژ هەر فاکتەرەکێ دی، دێ هاریکاریا تە کەن ل سەر گیروکرن و پاشئێخستنا کاران زالببی.

ئارمانج و هیڤی، سوتەمەنیا تەنیرا بجهئینانێ نە، هەرچەند ئارمانجێن تە د مەزنتر و ئاشکەراتر بن، دێ پتر تە هاندەن تو وان بجهـبینی. هەرچەند تو پتر هزرا خۆ د ئارمانجێن خۆ دا بکەی دێ پتر حەز و دەروونێ تە یێ نافخۆیی تە هاندەن تو وان بجهـ بینی.

هزرا خۆ د ئارمانجێن خۆ دا بکە و ڕۆژانە پێداچوونێ تێدا بکە. هەر سپێدەهیەکێ دەمێ تو دەست پێدکەی، کارێ خۆ یێ ژ هەمیان گرنگتر ئەنجام بدە داکو بشێی گرنگترین ئارمانجا خۆ ل وی دەمی بجهـ بینی..

بەقا خۆ بخۆ

(ئارمانجا خۆ بجهـ بينه)

1. نوكه هەره پارچه كاغەزەكا پاقژ بينه و دەهـ ئارمانجێن ته دڤێت ل سالاً بهێت بجهـبينى ل سەر بنڤيسه. تو ئارمانجێن خۆ هەر بنڤيسه بلا هەر نوكه سالەك ب سەرڤه چووبيت. شێوازێ ڕانەبردويى بكاربينه و ب ڤى ڕەنگى هەر ئێكسەر ژلايێ مێشكێ تەيێ نەهەستپێكەر ڤه دێ هێته وەرگرتن. بۆ نموونه بنڤيسه "ئەز دێ هەر سالێ هنده دولاران ب دەستخۆڤه ئينم" يانژى " ئەز دێ هنده پاران بۆ خۆ هەلگرم" يانژى " دێ باشتر خۆ فێرى ترۆمبێلى كەم".
2. دوباره پێداچوونێ د ليستا ئارمانجێن خۆ دا بكه و سەحكێ كا كيژ ئارمانج دێ كارتێكرنەكا ژ هەميان مەزنتر كەته سەر ژيانا ته. ئەو ئارمانجه خۆ كيژك بيت يان چەند يا ساده بيت ل سەر پارچه كاغەزەكا دى يا جودا بنڤيسه و ژڤانەكێ دوماهيێ بۆ بجهئينانا وێ بدانه. پلانەكێ بۆ ڕێكبێخه و كارى ل سەر وێ پلانێ بكه و پاشى رۆژانه كارەكێ دى يێ ساده بكه كو ته هانبدەت پتر ئەڤ ئارمانجا ته ل بەر ته شيرين بيت و كارى بۆ بكەى. ئەڤ ڕاهێنانه ب تنێ ڕەنگه ژيانا ته هەميێ ب گوهۆڕيت.

فرێكا دووێ:

ڤ

ڤرۆژانە پلانا خۆ بەری هینگێ بدانە

ڤ

"پلاندانان پاشەرۆژێ بۆتە دئینتە دەمێ نوكە، ژبەر هندێ تو دشێی هەر ڤژنوكە دەست ب ئەنجامدانا هندەك كاران بكەی"

ڤئالان لاكین

ڤ

ئەرێ تە ئەو پرسیارا كەڤن گوهلێبوویە یا دبێژیت: "دێ چەوا شێی فیلەكی خۆی؟" بەرسڤ ژی ئەوە "هەر رۆژەكێ دێ پارچەكێ خۆم".

دێ چەوا مەزنترین و كرێترین بەق خۆی، ئانكو چەوا دێ شێی مەزنترین و ب زەحمەترین كار ئەنجام دەی؟ ئەم دشێین ب هەمان شێوە بەرسڤ بدەین. دێ ڤی شولی دابەش كەین ل سەر هندەك چالاكیێن بچووك و دێ رێكا ئەنجامدانا وان كەینە پێنگاڤ پێنگاڤ و دێ ژ پێنگاڤا ئێكێ دەست پێ كەین.

بیرتیژی و شیانێن تە یێن هزركرنێ و پلانادانا تە یا رۆژانە و دانا بریاران دهێنە هەژمارتن ژ گرنگترین رێكێن زالبوونێ ل سەر گیروكرنا كاری و زێدەكرنا بەرهەمێ تاكەكەسی. هەروەسا شیانێن تە ل سەر رێكخستنا ئارمانجان و و پلان و دەستپێكرنا تە ژبۆ بجهئینانا وان دێ پرۆگرامێ

ژیانا تە دەستنیشان کەن. هەر کارەکێ پەیوەندی ب بیرتیژیا مرۆڤی ڤە هەبیت و پلان بۆ بهێتە دانان دێ بیتە هاندەر هێزا مێشکی مرۆڤی پتر بکەڤیتە کاری و ببیتە هاندەر مرۆڤ بشێت پتر داهێنانێ بکەت، هەروەسا هێزوشیانێن مرۆڤی یێن مێشکی و لەشی زێدە بکەت.

بەروڤاژی ڤێ چەندێ: ئەلیس ماکیزی دبێژیت: "ئەنجامدانا کارەکی بێی هزر تێدا بهێتە کرن و پلانەك بۆ بهێتە دانان، ئەگەرێ سەرەکی یێ نەسەرکەفتنێ یە".

شیانێن تە ژبۆ دانانا پلانەکێ ب شێوەیەکێ باش بەری تو دەست ب کارێ خۆ بکەی، شیان و لێهاتنێن تە یێن گشتی د پیڤیت و دەستنیشان دکەت. هەرچەند پلانا تە یا باشتر بیت، دێ بۆ تە یا ب سانەهیتر بیت تو ل سەر گیروکرنێ یێ زاڵببی، هەروەسا دێ پتر یێ زاڵبی ل سەر دەستپێکرنا کاری و ئەنجامدانا وی و بەردەوامبوون ل سەر کرنا وی.

شیانێن ڤەگەریانا خۆ ل سەر هێزوشیانان زێدە بکە

ئێك ژ گرنگترین ئارمانجێن تە ل کاری ئەوە تو بشێی پتر ڤەگەریانا خۆ ل سەر هێزوشیانان ب دەستخۆڤە بینی ژ پێخەمەت وەبەرهێنانا هێزوشیانێن خۆ یێن مێشکی و دلینی و لەشی. دەنگوباسێ خۆش ئەوە هەر خولەکەکا تو ل دەمێ پلاندانانێ دمەزێخی بۆتە نێزیکی دەهـ خولەکێن ل دەمێ بجهئینانێ کێم دکەت. دەمێ تو پلانا خۆ بۆ رۆژەکێ ددانی، رەنگە ب تنێ 10 هەتا 20 خۆلەکێن تە بمەزێخیت لێ ئەڤ پلانە دێ هاریکاریا تە کەت نێزیکی دوو دەمژمێرێن تە (100 هەتا 120

خۆلەك) يێن كارى كێم بكەت و نەهێليت ئەو وەختە ب هەروە بچيت و شيانێن تە ب هەروە بهێنە مەزاختن.

چ پێنەڤێت تە يا گوهـ ل ياسايا "شەش پيتێن Six-P" بووى يا دبێژيت: "پلاندانانا بەرى هينگىَ، ڕێگرێى ل بجهئينانێن لاواز دكەت."[1]

دەمىَ تو وىَ چەندىَ ل بەرچاڤ وەردگرى كو پلاندانان يا ب مفايە و دشێت بەرهەم ئينان و سەركەفتنێن تە زێدەبكەت، دىَ مەندەهوش مينى دەمىَ تو دبينى هژمارەكا كێم يا خەلكى ڤىَ چەندىَ بجهـدئينن و پلانان بۆ كارێن خۆ ددانن ل دەمەكى كو پلانادان كارەكىَ گەلەك سادە و ب ساناهيە.

بۆ دانانا پلانەكىَ، ب تنىَ تو دىَ پێدڤى ب پارچەكا كاغەزىَ و قەلەمەكى بى. زيرەكترين و باشترين فرۆكەڤان، پرۆگرامسازىَ كومپيوتەرى يان ژى پلاندانەرىَ وەختى، پشت بەستنىَ ل سەر هەمان پرەنسيب دكەن، ئەوژى تو ل دەستپێكىَ ب روونە خارى و ليسەكىَ بۆ هەر تشىَ تە دڤێت ئەنجام بدەى بەرهەڤ بكە بەرى تو دەست ب ئەنجامدانا وان بكەى.

دوو دەمژمێرێن زێدە ل هەر رۆژەكىَ

هەمى گاڤان ل دووڤ وىَ ليستا تە بەرهەڤ كرى كار بكە، دەمىَ تشتەكىَ نوو بهێتە سەر هزرا تە، وى تشتى ژى ل سەر ليستا خۆ زێدە بكە بەرى

[1] Six-P Formula says, “Proper Prior Planning Prevents Poor Performance.”

کو تو دەست ب ئەنجامدانا کاریٚ خۆ بکەی.ب ڤی ڕەنگی تو دێ شیێ بەرهەم و داهاتێ خۆ ب ڕێژا 25٪ یان پتر زێدەکەی هەروەسا دێ دوو دەمژمێرێن تە یێن شولی د هەر رۆژەکێ دا بوتە ژبەرڤە مینن. تو دشێی ڤان ئەنجامان ب دەستخۆڤە بێخی هەر ژ ئێکەم رۆژا تو ل دووڤ لیستێ کارێن خۆ ئەنجام ددەی.

لیستا خۆ یا کاری ل وێ شەڤێ ئامادە بکە یا رۆژا پشتی هینگێ تە کار هەی. هەر تشتێ ئەڤرۆ تە بجهـنەئینایی ل سەر لیستا خۆ زێدەبکە داکو ل رۆژا پاشتر ئەنجام بدەی و ل دووڤدا ئەو تشتێ ل سەر تە پێدڤی تو ل رۆژا پاشتر ئەنجام بدەی وان ژی بنڤیسە. دەمێ تو لیستا خۆ ب شەڤێ بەرهەڤ دکەی، وێ شەڤێ دەمێ تو یێ نڤستی دێ مێشکێ تە ل سەر وێ لیستێ کارکەت. دەمێ تو ژ خەو هشیار دبی دێ هزرێن باش و مەزن هێنە د سەرێ تە دا و دێ هاریکاریا تە کەن ب شێوەیەکێ باشتر و ب لەزتر ژوێ یا تە هزر دکر کارێن خۆ ئەنجام بدەی.

دەمێ تو وەختەکێ زێدەتر د مەزێخی ل دەمێ نڤێسینا لیستا خۆ، پشت ڕاستبە دێ سەرکەفتنێن تە د مەزنتر و کاریگەرتر بن.

لیستێن جودا بۆ مەرەمێن جودا بدانە

تو پێدڤی ب هندێی بۆ هەر ئێك ژ مەرەمێن خۆ، لیستەکا جودا بنڤیسی، ئەوژی ل دووڤ ڤان پێنگاڤان.

یەکەم: پێدڤیە ل دەستپێکێ تو لیستەکا سەرەکی بدانی و هەر تشتێ تە ل بەرە ئەنجام بدەی ل رۆژا پاشتر یان رۆژەکێ ژ رۆژان، ل سەر وێ لیستێ بنڤێسی. ئەڤ لیستە دێ بیتە ئەو جهـ یێ کو هەر تشتێ نوو دهێتە سەر هزرا تە یان هەر کارەکێ تە دڤێت ئەنجام بدەی یان هەر بەرپرسیاریەکا دکەڤیتە سەر ملێن تە تێدا بنڤێسی. پاشی تو دشێی ل دووڤدا هزربیر و کارێن خۆ ژێکجودا بکەی.

دووەم: پێدڤیە ل دوماهیا هەر هەیڤەکێ تو لیستەکا هەیڤانە بەرهەڤ بکەی ژبۆ وان کار و پرۆژەیێن تە ل بەرە ل هەیڤا ل دووڤدا ئەنجام بدەی، تو دشێی ڤان کاران هەر ژ لیستا خۆ یا سەرەکی دەربێخی.

سێیەم: پێدڤیە تە لیستەکا حەفتیانە ژی هەبیت و هەر کارەکێ تو د وێ حەفتییێ دا ئەنجام ددەی هێلەکێ ل بەر بکێشە داکو بزانی ئەو کارێن تو ل حەفتیا ل دووڤدا دێ ئەنجام دەی چەند ماینە و کیژ کارن.

پرەنسیپێ سیستەمێ پلاندانانا وەختی دێ گەلەك هاریکاریا تە کەت، گەلەك کەسان یا گوتیە من دەمێ ئەم ل دوماهیا هەر حەفتیەکێ نێزیکی دوو دەمژمێران ژ وەختێ خۆ تەرخان دکەین ژبۆ دانانا پلانەکێ بۆ کارێن مە یێن حەفتیا ل دووڤدا، ب شێوەیەکێ ئوتوماتیکی بەرهەمێ مە زێدەبوویە و ژیانا مە ب شێوەیەکێ تەمام هاتیە گوهۆرین. هەلبەت توژی دشێی ڤێ تەکنیکێ بکاربینی و مفای ژێ وەربگری.

ل دوماهیێ، پێدڤیە تو کار و هزرێن خۆ ژ لیستا هەیڤانە و حەفتیانە ب ڤەگوهێزی بۆ ناڤ لیستەکا رۆژانە. ژبەرکو هندەك کارێن دەستنیشانکری یێن هەین پێدڤیە تو ل رۆژا پاشتر ئەنجام بدەی و گیرو نەکەی.

دەمێ تو ل رۆژێ کاردکەی، هەردەمێ تو ژ ئەنجامدانا کارەکی ب دوماهی دهێی هێمایەکی ل بەر بکێشە. ئەڤ چالاکیە دێ وێنەیەکی بەرچاڤ ل دور وان کارێن تە بجهئینایین دەتە تە. ئەڤ چەندەژی دێ وەل تە کەت تو هەست ب سەرکەفتنێ بکەی و بەرەڤ پێشڤە بچی. دەمێ تو تەماشەی لیستا خۆ دکەی و وان کارێن تە ئەنجام داین، ئەڤ تەماشەکرنە دێ پتر تە ماندەت و شیانێن تە پتر لێکەت، هەروەسا وەل تە کەت تو پتر شانازیێ ب خۆ ببەی و رێزێ ل خۆ بگری. دەمێ تو دبینیی هێدی هێدی تو یێ بەرەڤ پێشڤە دچی. ئەڤ دیتنە دێ تە بەرەڤ پێشڤە هاندەت و دێ هاریکاریا تە کەت پتر ل سەر پاشڤەمان و گیروکرنێ زالببی.

پلاندانان بۆ پرۆژەکێ نوو

دەمێ تە پرۆژەیەك هەبیت، خۆ هەکە جورێ وی پرۆژەی چ بیت، دەست ب بەرهەڤکرنا لیستەکێ بکە بۆ هەر پێنگاڤەکێ یا تو دێ پێ رابی ژبۆ بجهئینانا وی پرۆژەی هەر ژ خالا دەستپێکێ هەتا خالا دوماهیێ.

ڤان پێنگاڤان ل دووڤ پێشەنگیێ رێکبێخە. ڤی لیستێ ل سەر پارچەکا کاغەزێ یا فائیلەکێ ل سەر کومپیتەری بنڤیسە ب رەنگەکی هەردەم ل پێش چاڤێن تەبیت. پاشی ل دووڤ وەختێ تە بۆ دانایی دەست ب کاری بکە و ل دوماهیێ دێ مەندەهوش مینی کا چەوا تو شیایە کارەکێ هوسا مەزن و باش ب ڤێ رێکێ ئەنجام بدەی.

دەمێ تو ل دووڤ لیستێن خۆ کاردکەی، دێ تو هەست ب پتر هێزێ و شیانان کەی. تو دێ هەست پێ کەی تو پتر دشێی کونترۆلێ ل سەر ژیانا

خۆ بکەی. هەروەسا ب شێوەیەکێ سروشتی تو دێ هێیە پالْدان داکو پتر شول بکەی. هەروەسا دێ بیە مرۆڤەکێ داهێنەر و دێ هەست ب هاندانەکا نافخۆیی کەی کو دێ هاریکاریا تە کەت کارێ خۆ ب شێوەیەکێ ب لەزتر ئەنجام بدەی.

دەمێ تو ب شێوەیەکێ جێگیر ل دووڤ لیستێن خۆ کاردکەی، دێ هەستێن تە بەرامبەر پێشکەفتنەکا ئەرێنی پێشکەفن و ئەڤ چەندە دێ هاریکاریا تە کەن پتر ل سەر مژیلبوون و گیروکرنێ زالْببی. ئەڤ هەستپێکرنا بەرەڤ پێشڤە دێ هێزەکا زێدەتر دەتە تە و ب درێژاهیا رۆژێ دێ ل سەر کارێ خۆ بەردەوام بی.

ئێك ژ گرنگترین یاسایێن کاریگەریا کەسایەتی، یاسایا 90\10 یە. ئەڤ یاسایە دبێژیت 10٪ ژ وەختێ دەستپێکێ یێ تو تەرخان دکەی ژبۆ پلاندانان و رێکخستنا کارێ خۆ بەری ئەنجام بدەی، دێ نێزیکی 90٪ ژ وەختێ تە بۆ تە هێتە هەلگرتن دەمێ تو ب دروستاهی دەست ب کارێ خۆ دکەی. ب تنێ یا ل سەر تە پێدڤیە جارەکێ ڤێ یاسایێ بجهبینی داکو ڕاستیا وێ بوتە بهێتە سەلماندن.

دەمێ تۆ پلانێ بۆ هەر کارەکی ب رۆژەکێ بەری هینگێ ددانی، دێ بوتە دیاربیت گەلەك یا ب ساناهیە کارێ خۆ ئەنجام بدەی و ل سەر یێ بەردەوام بی. کارێ تە ب لەزتر و ب سانەهیتر دێ برێڤەچیت. هەروەسا تو دێ پتر هەست ب هێزوشیانێن خۆ کەی. تو دێ شێی پتر کاری ئەنجامدەی ژ وێ رێژا تە بەری هینگێ هزردکر. ل دوماهیێ ژی تو دێ بیە کەسەکێ هوسا کەس نەشێت تە ب ڕاوەستینیت.

بەقا خۆ بخۆ

(ئارمانجا خۆ بجهـ بینە)

1. هەر ژ ئەڤرۆ دەست پێبکە کو ژنوکە وێڤە بۆ هەمی رۆژ و حەفتی و هەیڤێن خۆ پلانان بدانی. پارچەکا کاغەزێ بینە یانژی فائیلەکێ د کومپیتەرێ خۆ دا یان لیستا تیبینیان د موبایلا خۆ دا ڤەکە و لیستەکێ بەرهەڤ بکە و هەر تشتێ تە دڤێت د ماوێ بیست وچوار دەمژمێرێن داهاتی دا ئەنجام بدەی بنڤیسە. هەر دەمێ تشتەکێ نوو هاتە سەر هزرا تە ل سەر وێ لیستێ زێدە بکە. لیستەکێ بۆ هەمی پرۆژەیێن خۆ بەرهەڤ بکە, هەروەسا لیستەکێ بۆ هەمی وان کارێن مەزن یێن جودا جودا یێن تە دڤێت ل پاشەرۆژێ ئەنجام بدەی بەرهەڤ بکە.
2. هەر ئێك ژ ئارمانج و پرۆژە و کارێن خۆ یێن سەرەکی ل گورەی پێشەنگیێ و گرنگیا وان رێکبێخە و هوسا هەمیان بکە د رێزبەندا پێشەنگیێن خۆ دا، کا تە دڤێت ل دەستپێکێ کیژ کاری ئەنجام بدەی و ل دووڤدا کیژکی و هەتا دوماهیێ. پاشی ل مێشکێ خۆ دا ل دوماهیێ ڤێرا وەرەڤە. هەمی گاڤان هزرێن خۆ ل سەر پارچە کاغەزەکێ بنڤیسە و کارێن خۆ ل دووڤ لیستەکێ ئەنجام بدە. دێ مەندەهوش مینی دەمێ تو دبینی بەرهەمێ تە چەند پتر لێ هاتیە و چەوا ب سانەهی تو شیایە بەقا خۆ بخۆی.

فڕێکا سییێ:

ڤ

ڕێسایا 20\80 د هەمی کاران دا بکاربینە

ڤ

"ئەگەر مە بڤێت، هەمی گاڤان مە وەختێ زێدە یێ هەی، لێ پێدڤیە ئەم ڤی وەختێ زێدە ب شێوەیەکێ دروست بۆ خۆ ب دەلیڤە بینین و مفای ژێ وەربگرین "

جون وولفگانگ فون گوتە

ڤ

ڕێسایا 20\80 ئێکە ژ گرنگترین تێگەهێن دهێنە بکارئینان ژبۆ کارگێریا وەختی و ژیانێ. هەروەسا دبێژنێ پڕەنسیپێ "باریتو" ژبەرکو ئەڤ تێگەهە ژلایێ بسپورێ ئابوری یێ ئیتالی "فیلفرێدو باریتو"ی ڤە هاتیە دانان و بۆ ئێکەم جار ل سالا 1895 ل سەر نڤێسیە.

باریتوی تیبینیا هندێ کر کو دناڤ هەر جڤاکەکی دا، خەلك ب شێوەیەکێ سروشتی دهێنە پارڤەکرن ل سەر دوو گروپان، گروپێ هژمارا وان کێم "کێمینەیێن زیندی و چالاك" کو ب تنێ ڕێژا 20٪ بوارێ پارە و داهاتی

دا پێكدئینن، هەروەسا گروپێ "پڕانییێن بێ مفا" كو ئەوژی نێزیكی 80٪ جڤاكی پێكدئینن.

ل دووڤدا، وی ب شێوەیەكێ پڕاكتیكی دیاركر هەمی چالاكییێن ئابوری دكەڤنە ژێر سیبەرا ڤی پڕەنسیپی. بۆ نموونە ئەڤ پڕەنسیپە دبێژیت نێزیكی 20٪ ژ چالاكییێن تە دێ دەربڕینێ ژ 80٪ ژ ئەنجامێن تە كەن. هەروەسا 20٪ ژ بكرێن تە دێ دەربڕینێ ژ 80٪ ژ تشتێن تەیێن هاتینە فرۆتن كەن، 20٪ ژ بەرهەمێن تە یان وان خزمەتگوزارییێن تو پێشكێش دكەی دێ دەربڕینێ ژ 80٪ ژ پرۆفایلێ تە كەن، هەروەسا 20٪ ژ ئەركێن تە دێ دەربڕینێ ژ 80٪ ژ بهایێ وی كارێ تو ئەنجام ددەی كەن. ئەڤ چەندە هندێ ڕادگەهینیت ئەگەر تە لیستەك هەبیت ژ دەهـ برگەیان پێكبهێت، دوو ژ ڤان برگەیان دێ بهایێ وان گەلەك ژ بهایێ هەر هەشت برگەیێن دی پتر بیت.

هژمارا ئەركان بەرامبەر بهایێ وان

ل ڤێرێ ئاشكەركرنەكا سەرنجڕاكێش یا هەی، هەر ئێك ژ ڤان برگەیان پێدڤی هەمان وەختە ژبۆ بجهئینانا وان، لێ ڕەنگە بهایێ ئێك یان دوو ژ ڤان برگەیان نێزیكی پێنج هەتا دەهـ جاران پتر بیت ژ بهایێ برگەیێن دی هەمیان.

پتریا جاران، بهایێ برگەیەكێ دناڤ لیستا تە یا پێكهاتی ژ دەهـ برگەیێن كو ل سەر تە پێدڤیە ئەنجام بدەی هندی بهایێ هەر نەهت برگەیێن دی یە. ئەڤ برگەیە ئەو بەقە یا ل سەر تە پێدڤیە بەری هەمیان بخۆی (ئانكو ئەو كارە یێ ل سەر تە پێدڤیە بەری هەمیان ئەنجام بدەی).

ئەرێ تو دشێی پێشبینیا هندێ بکەی کا کیژ برگە دبیتە ئەگەرێ گیروبوونا کەسەکێ ئاسایی؟ جهێ داخێ یە کو پتریا خەلکی هەر 10 برگەیێن ئێکێ یانژی 20٪ ژ وان برگەیێن گیرودکەن و ئەنجام نادەن یێن کو د ڕاستی دا ژ هەمی برگەیێن دی ب مفاتر و گرنگترن و ب تنێ ژلایێ گروپێ کێمینەیێن زیندی ڤە دهێنە ئەنجامدان. لێ ژلایەکێ دیڤە ئەڤ خەلکە کو ژ گروپێ "پرانییێن بێ مفا"ە وەختێ خۆ ب وان کاران ڤە دبورینن یێن مفایێ وان کێمتر و ڕێژا 80٪ پێکدئینن.

بلا هزرا تە ل سەر چالاکیان بیت نەک ل سەر دەستکەفتیان

دبیت تو گەلەك مرۆڤان بینی کو ب درێژاهیا رۆژێ مژیلی شولی نە، لێ دگەل هندێ ژی دەستکەفتێن وان گەلەك دکێمن. هەلبەت ئەگەرێ سەرەکی یێ ڤێ چەندێ ژی بۆ هندێ دزڤڕیت وان خۆ ب هندەك شولان ڤەکریە بهایێ وان یێ کێمە و ل دەمەکی وان ئەو شولێن دی یێن ب مفا و گرنگ پشتگوهـ هاڤێتینە. ئەگەر ئەو بەرێ خۆ بدەنە کارێن گرنگ و زووکا ئەنجام بدەن، ڕەنگە ببیتە ئەگەرێ پەیدابوونا گوهۆڕینێن مەزن د کومپانی و کارێن وان دا.

بهاترین ئەو ئەرکێن کو تو دشێی رۆژان ئەنجام بدەی، پتریا جاران، ئەو ئەرکن یێن ژ هەمیان گرانتر و ب زەحمەتر. لێ ئەو بەرهەم و پاداشتێن ل دوماهیێ مرۆڤ ب دەستخۆڤە دئینیت گەلەك د مەزن و بهانە. ژبەر ڤێ چەندێ پێدڤیە تو بێی دوودلی وان ئەرکان ڕەتبکەی یێن دکەڤنە د بن

ڕێژا 80٪ دا بەلکو پتر گرنگیێ بدە وان ئەرکان یێن دکەڤنە د سەر ڕێژا 20٪ دا.

بەری تو دەست ب شولی بکەی، هەمی گاڤان پرسیارا خۆ بکە: "ئەرێ ئەڤ ئەرکە دکەڤنە سەر ڕێژەیا 20٪ ژ چالاکیێن من، یانژی دکەڤنە بن ڕێژەیا 80٪ ژ چالاکیێن من؟"

ڕێسا: ل دەستپێکێ، نەهێلە ب ئەنجامدانا کارێن بچووک بهێیە سەردابرن و بەرگریێ ژ خۆ بکە.

ل بیرا تەبیت، هەر کارەکێ تو ب شێوەیەکێ بەردەوام و دووبارەبووی پێ ڕادبی ل دوماهیێ دێ بیتە نەریتەك ل دەڤ تە و دێ یا ب زەحمەت بیت تو خۆ ژێ دووربکەی. ئەگەر تو دەست ب ئەنجامدانا وان ئەرکان بکەی یێن بهایێ وان کێم، هەر زوو ئەو نەریتە دێ ل دەڤ تە پەیدابیت کو بەردەوام ڤان ئەرکێن کیم بها ئەنجام بدەی. ل دەمەکی ئەڤە نە ژ وان نەریتانە یێن تە دڤێت ل دەڤ تە پەیدابن.

زەحمەترین بەشێ هەر ئەرکەکێ گران ئەوە کا چەوا و کەنکی و ل کیڤە دێ دەستپێکەی. دەمێ تە دەست ب ئەنجامدانا ئەرکەکێ ب بها کر، پشتی هینگێ ب شێوەیەکێ سروشتی دێ هێیە پاڵدان تو ل سەر ئەنجامدانا وی ئەرکی یێ بەردەوام بی. پارچەیەك ژ مێشکێ تە دێ ب هندێ داخباربیت کو تو کارێن گرنگ و ب بها ئەنجام بدەی ب تایبەت وان

کاران یێن گوهۆڕینێ ل دەڤ تە پەیدادکەن. کارێ تە دێ بەردەوام پشتەڤانیا ڤێ بەشێ مێشکێ تە کەت.

تو ب خۆ پشتەڤانیا خۆ بکە.

دەمێ تو هزرا خۆ د هندێ دا دکەی کو دەست ب ئەنجامدانا کارەکێ ب مفا بکەی و زوو ب دوماهی بینی، ئەڤ هزرکرنە ب تنێ بەسە پشتەڤانیا تە بکەت کو تو ل سەر گێروبوون و پاشئێخستنێ زاڵببی. د ڕاستی ژی دا، ئەو وەختێ تو تەرخان دکەی ژبۆ ئەنجامدانا کارەکێ گرنگ و ب بها هندی وی وەختی یە یێ تو تەرخان دکەی ژبۆ ئەنجامدانا کارەکێ بێ مفا و نەگرنگ، لێ جوداهی ب تنێ ل ڤێرێ ئەوە کو تو هەست ب شانازی و ژ خۆ ڕازیبوونێ دکەی دەمێ تو کارەکێ گرنگ و ب مفا ئەنجام ددەی و ب دوماهی دئینی. لێ دەمێ تو هەمان وەخت بۆ ئەنجامدانا کارەکێ بێ مفا د مەزێخی، ل دوماهیێ قەت تو هەست ب شانازیێ ناکەی.

د ڕاستی دا، ڕێکخستنا وەختی ڕێکخستا ژیانێ یە و ڕێکخستنا ژیانا کەسایەتی یە. ئەڤ ڕێکخستنە ژی ئەوە کو مرۆڤ کونترۆلێ ل سەر ڕێزبەندیا کارێن خۆ بکەت. ڕێکخستنا دەمی دێ هاریکاریا تە کەت کونترۆلێ ل سەر وان کاران بکەی یێن تە ل بەرە ل ڕۆژا پاشتر ئەنجام بدەی. هەروەسا تو هەمی گاڤان یێ ئازادی کا ل ڕۆژا پاشتر کیژ کاران ب هەلبژێری. شیانێن تە ل سەر هەلبژارتنا کارێن گرنگ و نەگرنك، کلیلا تومارکرنا سەرکەفتنا تەیە د ژیانێ و کاری دا.

مرۆڤێن کاریگەر و بەرهەمهێنەر ئەون یێن دشێن وەختێ خۆ ڕێکبێخن ژبۆ دەستپێکرنا وان کارێن گرنگ یێن ل بەر سینگێ وان. ئەو فشارێ دئێخنە سەر خۆ ڤێ بەقێ بخۆن خۆ هەکە چەند یا دلڕەش بیت (ئانکو فشارێ دئێخنە سەر خۆ هەتا بشێن ڤی کاری ئەنجام بدەن خۆ هەکە چەند یێ ب زەحمەت بیت). د ئەنجامدا، ئەو پتر بەرهەمی ب دەستخۆڤە دئێخن ژ کەسێن ئاسایی و د هەمان دەمدا ئەو ژ وان کەیفخۆشترن. دڤێت ئەڤ چەندە ڕێکا کارکرنا تەژی بیت.

ف

ف

ف

ف

ف

ف

ف

ڤ

بەقا خۆ بخۆ

(ئارمانجا خۆ بجهـ بینە)

1. لیستەکێ بەرهەڤ بکە و هەمی ئارمانج و چالاكی و پرۆژە و بەرپرسیارێن خۆ د ژیانێ دا نوکە تێدا بنڤیسە. ل دووڤدا بەرێ خۆ ب دێ کا کیژ برگە دێ دەربرپینێ ژ هەر دەهـ برگەیێن ئێکێ یان رێژەیا 20٪ ژ ئەنجامێن تە کەن، هەروەسا کا کیژ برگەیێن دی هەمی پێکڤە دێ دەربرپینێ ژ 80٪ هەتا 90٪ ژ ئەنجامێن تە کەن.
2. هەر ژنوکە خۆ فێری هندێ بکە کو ژ ئەڤرۆ وێڤە تو دێ پتریا دەمێ تەرخان کەی ژبۆ ڤان کارێن گرنگ و بمفا یێن دبنە ئەگەرێ گوهۆرینا ژیانا تە و زێدەکرنا بەرهەمێ تە، هەروەسا خۆ فێری هندێ بکە کو وەختەکێ کێم تەرخان بکەی بۆ وان کارێن نە هند گرنك و ب مفا.

ف

ف

ف

ف

ف

ف

ف

ف

ف

ف

ف

ف

ف

ف

ف

ف

ف

ف

فرێکا چواریێ:

ڤ

ڤئەنجامێن خۆ ل بەرچاڤ وەربگرە

ڤ

"هەر زەلامەکێ مەزن ل دوماهییێ هوسا یێ مەزن بووی، هەر کەسەکێ سەرکەفتی ل دوماهییێ هوسا یێ سەرکەفتی، پشتی کو وی هەمی فهێزوشیانێن خۆ ب تنێ د ئێك بوار دا تەرخان کرین"

فئوریسون سویت ماردن

ڤ

نیشانا کەسێن هزرمەند یێن سەرکەفتی ئەوە وان شیانێن هەین ب شێوەیەکێ تێروتەسەل پێشبینیا ئەنجامێن وان کاران بکەین یێن ئەو ئەنجام ددەن یانژی یێن ئەو ئەنجام نەدەن. ئەنجامێن چاڤەرێکری یێن هەر ئەرکەکی یان چالاکیەکێ دهێنە هەژمارتن کلیلێن دەستنیشانکرنا گرنگیا وی ئەرکی بۆ تە و بۆ کومپانیا تە. ئەڤ رێکا هەڵسەنگاندنا گرنگیا ئەرکەکی ئەوە کا دێ دێ چەوا شێی زانی کارێ تە یێ بهێت دێ یێ چەوا بیت.

دکتور ئیدوار بانفیلد ل زانکۆیا هارفارد، پشتی پتر ژ پێنجی سالان ڤەکولین ئەنجامداین، گەهشتە وی ئەنجامی کو (تیگەهێ دەمێ درێژ) ئێکە ژ گرنگترین پێشبینیێنن تاك و هوور دناڤ چالاکیێن جڤاکی و ئابوری

يێن بلدنبووی ل ئەمریکا. تێگەهێ دەمێ درێژ گرنگتر لێ هاتیە ژ بەکگراوەندێ خێزان و ڕەوشەنبیری و ڕەگەز و بیرتیژی و پەیوەندیان، یانژی ب شێوەیەکێ بەرچاڤ ژ هەر فاکتەرەکێ دی یێ تاك یێن پشکدارییێ د دەستنیشنکرنا سەرکەفتنا تە د ژیانێ و کاری دا دکەن.

هەلویستێ تە ل هەمبەر وەختی و ئاسوییێن دەمی یێن تە کاریگەریەکا ڕاستەخو ل سەر ڕەفتار و هەلبژارتنێن تە هەیە. ئەو مرۆڤێن دیتنەکا باشتر و کوورتر بۆ ژیان و کارێن خۆ هەی، بەردەوام ئەو بریارێن باشتر دەربارەی وەخت و چالاکییێن خۆ ددەن ژ وان کەسان یێن گرنگیەکا کێمتر ب پاشەرۆژا خۆ ددەن.

ڕێسا: هزرکرنێن دەم درێژ، دبنە ئەگەرێ دانا بریارێن دەم کورت.

مرۆڤێن سەرکەفتی ئاڕاستەکرنەکا پاشەرۆژێ یا رۆهن یا ئاشکەرا هەیە. ئەو بۆ ماوێ پێنج، دەهـ یانژی هەتا بیست سالأن ژی هزرێن خۆ دەبارەی پاشەرۆژا خۆ دکەن. ئەو هەلبژارتن و ڕەفتارێن خۆ یێن نوکە شرۆڤە دکەن داکو خۆ ژ هندێ پشت ڕاستبکەن کو ئەو کارێ ئەڤرۆکە ئەو ئەنجام ددەن دێ دگەل پاشەرۆژا وان یا دەمدرێژ ئەوا وان دڤێت دگونجیت.

بریاێن باشتر ل دور وەختی بدە

د شولێ تە دا، دەمێ تە هزرەکا رۆهن و ئاشکەرا ل سەر هندێ هەبیت کا چ تشت بۆ تە یێ باشە، دێ هاریکاریا تە کەت بۆ تە گەلەك یا ب سانەهیتر بیت بریارێن باش دەربارەی کارێن خۆ یێن پێشەنگ د ماوەیەکێ کورت دا بدەی.

ژلایێ پێناسەکرنێ ڤە، هندەك تشتێن گرنگ ئەنجامێن باش ژبۆ ماوەیەکێ درێژ یێن هەین. لێ ئەو تشتێن نەگرنگ، ئەنجامێن باش یێن دەمدرێژ نینن یان گەلەك دکێمن. بەری تو دەست ب هەر تشتەکی بکەی، پێدڤیە تو بەردەوام پرسیارێ ژ خۆ بکەی: "ئەرێ ئەنجامێن باش یێن ئەنجامدانا ڤی کاری و نەئەنجامدانا وی چنە؟"

رێسا: ئنیەتا تە یا پاشەرۆژێ کارتیکرنێ ل سەر کارێن تە یێن نوکە دکەت و دەستنیشان دکەت.

هەرچەند ئنیەتا تە یا پاشەرۆژێ یا رۆهنتر و ئاشکەراتر بیت، کارتێکرنا ڤێ رۆهنییێ ل سەر وی کارێ نوکە تو ئەنجام ددەی دێ مەزنتر بیت. دگەل هەبوونا دیتنەکا دەمدرێژ یا رۆهن، تو دێ پتر شێی چالاکیەکێ ل دەمێ نوکە هەلسەنگینی بۆ هندێ پشت ڕاست بی کو ئەو تشت یێ جێگیرە ڤێجا خۆ تو ل کیڤە ئەنجام بدەی و ب دوماهی بینی.

هزرا خۆ د ماوەیێن درێژ دا بکە.

مرۆڤێن سەرکەفتی ئەون یێن بزاڤێ دکەن مفایێ خۆ پاشبێخن و قۆربانییێ ب دەمێن کورت ددەن ژبەر هندێ ئەو پتر مفای و خۆشییێ د دەمێن درێژ دا ب دەستڤە دئینن. ژلایەکێ دیڤە، مرۆڤێن نەسەرکەفتی پتر هزرا خۆ د وان خۆشیان دا دکەن یێن دەمێ وان کورت و هەر زوو خۆ تێر دکەن، لێ هەر ئەڤ مرۆڤە گەلەك کێم هزرا خۆ د پاشەرۆژێ و خۆشییێن دەمدێژ دا دکەن.

دەنیس واتیلی، کو ئێکە گوتاربێژێن هاندانێ یێن ناڤدار دبێژیت: "کەسێن نەسەرکەفتی ژ ترسا خۆ د ڕەڤن و وان کاران ئەنجام ددەن یێن دبنە ئەگەرێ ئارامکرنا هەستێن وان یێن تۆرە. لێ کەسێن سەرکەفتی ژلایێ حەزێن خۆڤە دهێنە هاندان بەرەڤ وان چالاکیان ڤە بچن یێن ئارمانجێن وان بجهـ دئینن."

بۆ نموونە دەمێ کەسەك زووتر بهێتە سەر کارێ خۆ و هندەك بابەتان ل سەر تایبەتمەندیا خۆ بخینیت و کۆرسەکێ خاندنێ وەربگریت داکو شارەزاییا خۆ زێدە بکەت و داکوکییێ ل سەر کارێن ب مفا و گرنگ بکەت، ئەڤ خالە هەمی پێکڤە دێ کاریگەریەکا ئەرێنی ل سەر وی ل پاشەرۆژێ دروست کەن.

ژلایەکێ دیڤە، دەمێ کەسەك گیرو بچیتە سەر کاری و ب تنێ رۆژنامەیان بخوینیت و چایێ ڤەخۆت و کرنا یاری و ترانەیان دگەل هەڤالێن خۆ یێن کاری بکەت، دبیت ئەڤ کارە هەمی خۆشیەکا بەروەخت و کورت بۆ وی کەسی پەیدابکەن لێ دهەمان دەمدا ب شێوەیەکێ نەرێنی دێ کارتێکرنێ

کەتە سەر پاشەرۆژا وی و ڕەنگە بلندبوونا جهێ وی یێ کاری گیروبیت و چ سەرکەفتنان تومار نەکەت و هەتا هەتاییێ تووشی بێ ئومێدییێ بیت.

ئەگەر کارەکی یان چالاکیەکێ ئەنجامەکێ چاڤەڕێکری یێ مەزن و ئەرێنی هەبیت، وی کاری بکە د پێشەنگا ڕێزیەندیا خۆ یا کاری دا و ب لەزترین دەم دەست ب ئەنجامدانا وی بکە. لێ هەکە کارەکی هندەك ئەنجامێن چاڤەڕێکری یێن نەرێنی هەبن، ئەگەر تو وی کاری زووکا و ب شێوەیەکێ باش ئەنجام نەدەی، ئەو ب خۆ دێ چیتە دناڤ گوپیتکا ڕێزیەندیا تە یا کاری دا. هەکە بەقا تە خۆ یا چەوابیت بزاڤێ بکە وێ بکەیە لەقەك و بکەیە ئێکەم کارێ تو ئەنجام ددەی (ئانکو کارێ تە یێ گرنگ چەند یێ ب زەحمەت بیت بزاڤێ بکە بەری هەمیان ئەنجام بدەی).

هاندان ژی پێدڤی ب هاندەرەکی یە. هەرچەند ئەو کاریگەریا وان چالاکی و ڕەفتارێن خۆ د ژیانا خۆ دا دکەی یا مەزن و ئەرینێ بیت، ب تایبەت ئەگەر تو وان چالاکی و ڕەفتاران باش رۆهن و ئاشکەرا بکەی، دێ پتر تە هاندەن ل سەر مژیلبوون و پاشئێخستنێ زالببی و ب لەز وی کاری ئەنجام بدەی.

بزاڤێ بکە داکوکیێ ل سەر هندێ بکە کو بەردەوام زوو کارێن خۆ ئەنجام بدە و د دەمێ دەستنیشنکری دا بجهبینە چونکی ئەڤ چەندە دێ گوهۆڕینەکا مەزن د کومپانی و پاشەرۆژا تە دا پەیداکەت.

مادەم وەختێ مە هەر دچیت و کەس نەشێت وەختی ب ڕاوەستینیت، یا گرنگ ل ڤێرێ ئەوە ئەم پرسیار بکەین دێ چەوا شێ مفای ژ ڤی وەختی وەرگری و دێ دوماهیا ڤێ حەفتیا خۆ یان هەیڤا خۆ ل کیڤە بورینی.

پرسیارا کا دێ ل کیڤە بورینی ئاریشەیا ل بەرچاڤ وەرگرتنا تەیە بۆ ئەنجامێن کارێن تە د دەمەکێ کورت دا. هزرکرنا بەردەوام ل دور ئەنجامێن باش یێن هەلبژارتن و ڕەفتارێن خۆ، ئێکە ژ باشترین ڕێکا ژبۆ دەستنیشانکرنا پێشەنگیێن خۆ د کاری و ژیانا کەسایەتی دا.

دووڤچوونا یاسایا لێهاتنا ژ نەچاری بکە

یاسایا دووڤچوونا لێهاتنا ژ نەچاری دبێژیت: "چ جاران تە وەختێ پێدڤی نابیت ژبۆ ئەنجامدانا هەمی کاران، لێ هەمی گاڤان تە وەختێ پێدڤی یێ هەی ژبۆ ئەنجامدانا گرنگترین کار." ب دەستەواژەیەکا دی، تو نەشێی هەمی بەقا و تێشکێن وان یێن دناڤ برکەکێ دا بخۆی، لێ تە دەم یێ هەی مەزنترین و کرێترین بەق بخۆی.

دەمێ وەختێ تە ب دوماهی دهێت و تو دزانی کو ئەنجامێن ب دوماهی نەئینانا وی کاری یان پرۆژەی دێ د مەترسیدار بن، ژبەر هندێ تو بزاڤێ دکەی هندەك وەختێ دی یێ کێم پەیدابکەی داکو کارێ تێدا تەمام بکەی خۆ هەکە د خولەکێن دوماهیێ ژی دا بیت.

داکو نەکەڤیە د ڤێ ئاریشێ دا، زووکا دەست ب کارێ خۆ بکە و چ ئاریشە نینە هەکە تو خۆ هەتا دوماهیا وی وەختێ تە بۆ دەستنیشانکری گیروژی بکەی. هەمی بزاڤان بکە کارێ خۆ ب دوماهی بینی باشترە ژ هندێ تو هزرا خۆ د وان سزایان دا بکەی یێن دێ ل سەر تە هێنە سەپاندن هەکە هات و تە کارێ خۆ ب دوماهی نەئینا.

رێسا: باش بزانە چ جاران تە وەختێ پێدڤی نابیت بۆ هەمی وان کارێن تە دڤێت ئەنجام بدەی.

ل سەردەمێ ئەڤرۆکە، کەسەکێ ناڤنجی د کارێن بازرگانی دا ب تایبەت رێڤەبەرێن د سەردەمێ داشکاندنێ دا دێ نێزیکی 110٪ هەتا 130٪ پتر ژ شیانێن خۆ کارکەت و ل دوماهیێ هەر کار و بەرپرسیاریێن وی دێ کەڤنە سەر ئێك ژی. مە هەمیان کومەکا کەلوپەلێن خاندنێ یێن ل مالێ هەین و ئەم دشێن لێزڤرینێ بۆ بکەین. ڤەکولینەکا نوو دیاردکەت کو رێڤەبەرێن بجهئینانێ یێن ئاسایی نێزیکی 300 هەتا 400 دەمژمێرێن خاندنێ و لێزڤرینا پرۆژەیان ل مالێ و جهێ دەوامێ یێ هەی.

مەرەم ژڤێ چەندێ ئەوە کو تو چ جارا ناهێیە دورپێچکرن، ژبەر هندێ باشترە تو ڤێ هزرا شاش ژ سەرێ خۆ بینیە دەرێ. یا ل سەر تە پێدڤیە تو بزاڤا هندێ بکەی کا چەوا دێ بیتە کەسەکێ سەرکەفتی و ل سەر کار و بەرپرسیاریێن خۆ زالببی. یێن دی ژی ئەو ب خۆ دێ مینینە ل هیڤیێ.

ژڤانێن دوماهیێ هێجەتن.

پتریا کەسان دبێژن ئەو باشتر کارێ خۆ ل ژێر فشارا ژڤانێن دوماهیێ دکەن. ب مخابنیڤە، ڤەکولین درێژ ئەوێن ب سالان هاتینە ئەنجامدان، کێم جاران ڤێ چەندێ راست دەردئێخن. ل ژێر فشارا ژڤانێن دوماهیێ،

خەلك تووشی فشارێن دەروونی دبیت و گەلەك شاشیان دكەن، هەروەسا ئەو نەچار دبن چەندین جاران ل كارێن خۆ بزڤڕنەڤە و دووبارە بكەن.

دەمێ مرۆڤ شاشیەكێ د ماوێ كاركرنا ل ژێر فشارا ژڤانێن دوماهیێ دا دكەت، دبیتە ئەگەرێ پەیدابوونا چەندین كێماسیان و ژدەستدانا پارەی و ڕەنگە بۆ ماوەیەكێ درێژ ئەو كەس یان كومپانی تووشی ئاریشەیێن دارایی ببیت. هندەك جاران ئەو كار ب خۆ ماوەیەكێ درێژ دبەن هەتا ب دوماهی دهێن، ب تایبەت دەمێ مرۆڤ كاری بۆ خولەكێن دوماهیێ دهێلیت.

گەلەك باشترە ئەگەر تو پلانەكێ بۆ ڕێكسختنا دەمێ خۆ ب شێوەیەكێ تێروتەسەل بەری دەستپێكرنا كاری بدانی، ل دووڤدا تو دشێی دەمەكێ یەدەگ ژی بدانی ئەگەر هات و كێماسیەك یا گیروبوونەك دكارێ تە دا پەیدابوو.

تو هزردكەی كا چەند وەخت دێ ڤەكێشیت هەتا تو كارەكی ئەنجام بدەی، نێزیكی 20٪ وەختێ یەدەگ ژی ل سەر زێدە بكە. یانژی هوسا هزربكە تو دشێی پلانا خۆ هوسا بدانی كو كارێ بەری دوماهیك ژڤان ب دوماهی بینی، ب ڤی ڕەنگی دەمێ تو كاردكەی دێ مەندەهوش مینی دەمێ تو هەست ب ئاراماییەكا مەزن دكەی و كارێ تەژی باشتر ب ڕێڤە دچیت.

سىَ پرسيار بۆ پترين ڕێژا بەرهەمى

تو دشێى سىَ پرسيارێن گرنگ ب شێوەيەكىَ ڕێكوپێك ب كاربينى ژ پێخەمەت هندىَ تو بشێى كونترۆلىَ ل سەر خۆ بكەى داكو گرنگترين كارێن د ڕێزبەنديا خۆ دا ب دوماهى بينى.

<u>**پرسيارا ئێكىَ:**</u> ئەرىَ پڕبهاترين چالاكييێن من چنە؟ يان ژى ب شێوەيەكىَ دى، ئەرىَ مەزنترين بەق كيژكن تو بخۆى داكو مەزنترين پشكدارى تە دناڤ ڕێكخراوا خۆ دا هەبيت؟ يان دناڤ خێزان خۆ دا؟ يانژى دناڤ ژينا خۆ دا ب شێوەيەكىَ گشتى؟ ئەڤە ئێكە ژ گرنگترين وان پرسيارێن تو ب خۆ دشێى ژ خۆ بكەى و بەرسڤىَ ل سەر بدەى. ئەرىَ پڕبهاترين چالاكييێن تە چنە؟

ل دەستپێكىَ: تۆ ب خۆ هزرا خۆ د ڤىَ چەندىَ دا بكە، پاشى پرسيارىَ ژ بەرپرسىَ خۆ يىَ كارى بكە. هەروەسا پرسيارا هەڤالێن خۆ يێن كارى و كەسێن دوورتر ژى بكە. تو دشێى پرسيارا هەڤالىَ و خێزانا خۆ ژى بكەى. هەروەكى كا چەوا مرۆڤ يىَ هشيارە دەمىَ ئاوێنەيا كاميرىَ ددانتە سەر جهىَ وىَ يىَ دروست، دڤێت تۆژى هوسا يىَ هشياربى بزانى كا پڕبهاترين چالاكييێن تە چنە بەرى تو دەست ب كارى بكەى.

<u>پرسيارا دووىَ:</u> دووەم پرسيارا كو تو دشێى ب شێوەيەكىَ بەردەوام بكەى ئەڤەيە: "ئەرىَ ئەز ب تنىَ دشێم چ بكەم ئەگەر ئەو كار گوهۆڕينەكا ڕاستەقينە پەيدابكەت؟" ئەڤ پرسيارە ژلايىَ ماموستايىَ كارگێرى يىَ وەغەكرى "پيتەر دروكەر"ى ڤە هاتبوو كرن كو ئێكە ژ گرنگترين وان پرسيارێن ژبۆ ب دەستڤەئينانا كاريگەرييێن كەسايەتى.

ئەو چ تشتە تو ب تنێ بێی هاریکاریا کەسەکێ دی دشێی ئەنجام بدەی کو ببیتە ئەگەرێ پەیداکرنا گوهۆڕینەکا ڕاستەقینە؟ ئانکو هندەك کار یێن هەین تو ب تنێ دشێی ئەنجام بدەی. ئەگەر تو ب خۆ نەکەی کەسێ دی ژی نەشێت بکەت، بەلێ هەکە تە ئەڤ کارە کر و تە ب شێوەیەکێ باش و ژدل ژی کر، دێ گوهۆڕینەکا ڕاستەقینە د ژیانا تە دا و جهێ کارێ تە دا پەیداکەت. ئەرێ ئەو کیژ بەقە تو ب تنێ دشێی بخۆ؟ ڕۆژانە و ل هەر دەمەکی تو دشێی ڤێ پرسیارێ ژ خۆ بکەی هەتا دگەهیە بەرسڤەکا دروست. دڤێت کارێ تە یێ ڕۆهن و ئاشکەرا بیت و پەیوەندی ب بەرسڤا تەڤە هەبیت و پاشی تو دشێی دەست ب کاری بکەی.

<u>پرسیارا سییێ</u>: "ئەرێ باشترین بکارئینانا وەختێ من ل ڤی دەمی چیە؟ یان ژی ب شێوەیەکێ دی. ئەرێ ل ڤی دەمی مەزنترین بەقا من کیژکە؟

ئەڤە پرسیارا سەرەکی یا ڕێکخستنا وەختی یە. بەرسڤدانا ڤێ پرسیارێ ب شێوەیەکێ دروست کلیلا سەرەکی یا زاڵبوونێ یە ل سەر گێروکرنێ و ئەگەرێ سەرەکی یی ژبۆ زێدەکرنا بەرهەمێ کەسایەتی. ڕۆژانە ل هەر دەمەکی، کارەك ب تنێ بۆتە ژ هەمیان گرنگترە کو تو دەمێ خۆ یێ وێ گاڤێ بۆ تەرخان بکەی. بەردەوام پرسیارێ ڤێ پرسیارێ ژ خۆ بکە هەتا تو دگەهیە بەرسڤەکا دروست.

کارێن گرنگ ل دەستپێکێ بکە و یێن نەگرنگ بۆ ل دووڤدا بهێلە. هەروەکی فەیلەسوف "گوتە" دبێژیت: "ئەو کارێن بۆ تە د گرنك پێدڤیە هەمی گاڤان لبن دلوڤانیا تەبن پتر ژ وان کاران یێن بۆ تە نە دگرنگ".

هەرچەند بەرسڤێن تە ل سەر ڤان هەر سێ پرسیاران د رۆهنتر بن، دێ بۆ تە یا ب سانەهیتر بیت تو رێزبەندیا پێشەنگیا کارێن خۆ بدانی ژ پێخەمەت زالبوون ل سەر گیروکرن و پاشڤەهێلانێ. هەروەسا دێ هاریکاریا تە کەت تو دەست ب ئەنجامدانا وی کاری بکەی یێ بۆتە ژ هەمیان گرنگتر.

بەقا خۆ بخۆ

(ئارمانجا خۆ بجهـ بینە)

1. پێداچوونێ د لیستا کار و ئەرك و چالاکیێن خۆ دا بکە ب شێوەیەکێ بەردەوام. بەردەوام پرسیارێ ژ خۆ بکە: "ئەرێ کیژ پرۆژە یان چالاکی هەکە ئەز ب شێوەیەکێ باش و ددەمەکێ دەستنیشانکری دا ئەنجام بدەم دێ ئەنجامێن چاڤەرێکری یێن باش هەبن بۆ سەر شول و ژیانا من یا کەسیاتی دا.
2. گرنگترین تشتێ تو دشێی د هەر دەمژمێرەکێ دا یان رۆژانە ئەنجام بدەی دەستنیشان بکە. ل دووڤدا خۆ بەرهەڤ بکە بۆ ئەنجامدانا وی کاری ب شێوەیەکێ بەردەوام. ئەرێ ئەڤ چەندە بوتە ژی نوکە یا باشە؟

هەر چ تشتێ پتر ژ هەمیان هاریکاریا تە بکەت، وی تشتی بکە ئارمانج و پلانەکێ بۆ بدانە داکو ئەنجام بدەی و هەر زوو ل دووڤ وێ پلانێ دەست ب کارێ خۆ بکە. ژبیرنەکە بلا پەیڤێن فەیلەسوفێ ناڤدار "گوتەی" ل بیرا تەبن دەمێ دبێژیت: "تو ب تنێ دەست پێ بکە، ئێدی مێشکێ تە ب خۆ دێ هزرا خۆ تێدا کەت. بەس تو بەردەوام بە، ئێدی شول ب خۆ دێ ب دوماهی هێت.

فرێکا پێنجێ:

ف

فڕاهاتن ل سەر پاشئێخستنێن ئەرێنی

ف

"رۆژانە هندەکێ ژ دەمێ خۆ ژبۆ ئەنجامدانا کارێن گرنگ تەرخان بکە و پلانا کارێن خۆ یێن رۆژانە بدانە بەر سینگێ خۆ، کارێن بچووك و ب سانەهی جودا بکە و ل هەر سپێدێ وان ئەنجام بدە و ل دووڤدا وەختێ خۆ یێ مای بۆ کارێن مەزن و گرنگ تەرخان بکە و دەست ب ئەنجامدانا فوان بکە هەتا ب دوماهی دهێی"

فبۆردرووم ڕیپورتتز

ف

گیروکرنا ئەرێنیێ ئێکە کاریگەرترین شێوازێن سەرکەفتنێ یێن تاکەکەسی و ڕەنگە ببنە ئەگەرێ گوهۆڕینا ژیانا تە.

ڕاستیەك یا هەی ئەوژی تو نەشێی وان هەمی کاران بکەی یێن تە دڤێت ئەنجام بدەی. ل سەر تە یا پێدڤیە هندەك کاران بۆ دەمەکێ دی پاشبێخی، ژبەر هندێ ژی باشترە هەکە تو کارێن بچووك و نەگەلەگ گرنگ پاشبێخی. بەڤێن بچووك و نە گەلەك کرێت بدە ڕەخەکی و وان نەخۆ بەلکو بەری هەمی تشتان بەڤا ژ هەمیان مەزنتر و کرێتر بخۆ. هەمی گاڤان کارێ ژ هەمیان خرابتر و گرنگتر ئەنجام بدە.

هەر كەسەك ژ مە هندەك كارێن خۆ پاشدئێخیت، جوداهیا دناڤبەرا كەسێ ب ئەنجامدانا كارێن گرنگ و نەگرن دا ڕادبیت دهێتە پیڤان ژلایێ هندێ ڤە كا ئەو كیژ جورێ كارێن خۆ ئێكسەر ئەنجام ددەت و كیژ جوری پاش دئێخیت.

مادەم تو یێ نەچاری هندەك كارێن خۆ پاش بێخی، هەر ژ ئەڤرۆ بریارێ بدە كو وان چالاكیێن خۆ پاشبێخی یێن بهایێ وان نە هندێ گرنگ. بریارێ بدە وان كارێن كاریگەریەكا كێم ل سەر ژیانا تە هەی پاشبێخە یان ژناڤ لیستا خۆ بینە دەرێ و بدانە ڕەخەكی یانژی ژێ ببە. خۆ ژ بەقوكێن بچووك خۆلاس بكە و داكوكیێ ل سەر بەقێن مەزن ب تنێ بكە.

كارێن پێشەنگ بەرامبەر كارێن پاشەنگ

ئاها ئەڤە خالا سەرەكیە، داكو دەست ب كارێن خۆ یێن پێشەنگ بكەی، دڤێت تو كارێن پاشەنگ Posteriorities ئانكو ئەوێن نە گەلەك گرنگ بدانیە پشتی وان. كارێن پێشەنگ ئەو كارێن گرنگن یێن پێدڤیە تو بەری هەمی كارێن دی ئەنجام بدەی لێ كارێن پاشەنگ ئەو كارێن نەگەلەك گرنگ یێن پێدڤیە پشتی تو ئەنجام بدەی ئەوژی هەكە تە وەختێ یەدەگ هەبیت.

ڕێسا: تو دشێی كونترۆلێ ل سەر وەختێ خۆ و ل سەر ژیانا خۆ بكەی هەكە تو كارێن نە هند گرنگ بدەیە لایەكی و پاش بێخی.

ئێك ژ ب هێزترین پەیڤێن دهێنە ب کارئینان ژبۆ ڕێکخستنا دەمی، پەیڤا (نەخێر)ە. بێژە (نەخێر) بۆ هەر کارەکێ نەهند گرنگ و بهایەکێ مەزن بۆ ژیانا تە نەبیت و ژ هەژی هندێ نەبیت تو وەختێ خۆ پێڤە بورینی. ڤێ پەیڤێ ب دلوڤانی و نەرم، لێ ب شێوەیەکێ ژدل، بێژە داکو هندەك جاران ژ بریارا خۆ لێڤە نەبی و ل وان کارێن بێ مفا نەزڤڕی. هەر زوو ڤێ پەیڤێ بێژە وان جورە کاران یێن بەردەوام دهێنە د ڕێکا تە دا. بلا ل بیرا تە بیت کو تە دەمێ ڤالا نینە و "کارتا تە یا سەمایێ یا پڕ بووی" ئانکو (دەمێ تە هەمی یێ پڕە و تە دەمێ ڤالا بۆ چ کارێن دی یێن نە گرنگ نینە).

بۆ هندێ داکو تو کارەکێ نوو ئەنجام بدەی. پێدڤیە کارەکێ خۆ یێ کەڤن ب دوماهی بینی یان ب ڕاوەستینی. چوونا ژوورڤە پێدڤی ب دەرکەفتنا ئێکی دی یە، یانژی ڕاکرن پێدڤی ب دانانێ یە. پاشئێخستنا ئەرێنی ئەو بریارا ب ئەنقەست و دروستە یا تە دڤێت بدەی ل سەر وان کارێن تە نەڤێت نوکە ئەنجام بدەی یان هەر تە نەڤێت ئەنجام بدەی.

پاشئێخستنا ب مەرەم

پتریا خەلکی بێی هزرا خۆ بکەن یان بێی دەست هندەك کارێن خۆ پاشدئێخن. ئەو ڤان کاران پاشدئێخن بێی کو هزرا خۆ باش تێدا بکەن یان ب مەرەم ڤە وەبکەن، د ئەنجام دا ڕەنگە ئەو هندەك کارێن خۆ یێن گرنگ و ب بها پاشبێخن یێن کاریگەریا درێژخایەن ل سەر ژیان و کارێ

وان هەی. پێدڤیە تو یێ هشیاربی ژ ڤی جوری پاشئێخستنی و خۆ ژێ بدەیە پاش.

ب شێوەیەکێ ئەنقەست، دڤێت تو وان کارێن خۆ یێن نەگرنگ و کێم بها پاشبێخی داکو ئەڤ چەندە هندەك وەختێ دی بۆتە پەیدابکەت کو خۆ ب وان کاران ڤە مژوول بکەن یێن گوهۆڕینەکا مەزن د ژیانا تە دا پەیدادکەن.

ب شێوەیەکێ بەردەوام پێداچوونێ د لیستا ئەرك و بەرپرسیارێن خۆ دا بکە ژ پێخەمەت نیاسینا وان ئەرکان یێن وەختێ تە ب هەروە دبەن و وان چالاکییان یێن دشیانێن تە دا هەبیت خۆ ژێ بدەیە پاش بێی کو زیانێ بگەهینە تە. ئەڤ چەندە بەرپرسیاریا تە یا بەردەوامە و چ جاران ب دوماهی ناهێت.

بۆ نموونە، هەڤاڵەکێ من گەلەك حەز ژ یاریا گۆلفێ دکر دەمێ هێشتا یێ زگورد، وی حەفتییێ سێ هەتا چوار جاران یاریا گۆلفێ دکر و هەر جارەکێ نێزیکی سێ هەتا چوار دەمژمێران ژ وەختێ خۆ ب ئەنجامدانا ڤێ یارییێ ڤە دبر. پشتی بورینا چەندین سالاًن، وی دەست ب کارەکی کر و ژیانا هەڤژینییێ پێکئینا و وی دوو زاروك ژی هەبوون لێ هێشتا ل سەر ئەنجامدانا یاریا گۆلفێ یێ بەردەوام بوو و حەفتییێ سێ هەتا چوار جاران ئەڤ یاریە دکر. ل دوماهییێ بۆ وی دیاربوو کو مژیلبوونا وی ب ڤێ یارییێ ڤە کاریگەریەکا مەزن ل سەر ژیانا وی یا هەیە و فشارەکا زێدە ل ماڵ و ل جهێ کاری وی دکەت، لێ پشتی وی خۆ ژ پتریا کەلوپەلێن خۆ یێن

یاریا گۆلفیێ قورتال کری ئێدی ئەو شیا دووبارە کونترۆلێ ل سەر ژیانا خۆ بکەت.

ئەو چالاکییێن وەختەکێ درێژ د مەزێخن بکە د لیستا پاشەنگان دا.

ب شێوەیەکێ بەردەوام پێداچوونێ د ژیان و کاریێ خۆ دا بکە داکو بزانی کا ئەو کیژ چالاکینە یێن وەختەکێ درێژ دمەزێخن و تو دشێی وان چالاکیان بدەیە ڕەخەکی. ل شوینا تو دەمەکێ درێژ ب ڕینیە خاریێ ل پێش تێلەڤزیونێ، وی وەختی دگەل خێزان و زاروکێن خۆ بورینە یانژی پەرتووکەکێ بخوینە یانژی ڕاهێنانێن وەرزشی ئەنجام بدە یانژی هەر کارەکێ دی هەبیت ئەنجام بدە کو بزانی دێ مفایەکێ باش گەهینتە تە.

دووبارە پێداچوونێ د کاریێ خۆ دا بکە و بزانە کیژ کار نە هند یێ گرنگە و تو دشێی پاش بێخی یان ئەنجام نەدەی داکو ب ڤێ ڕێکێ دەمەکێ زێدەتر پەیدابکەی بۆ وان کارێن کو پێدڤینە بهێنە ئەنجامدان. هەر ژ ئەڤرۆکە دەست ب پاشئێخستنا ئەرێنیێ بکە ئەوژی ب دانانا لیستەکێ بۆ کارێن پاشەنگ هەتا تە دەمێ زێدە هەبیت ئەنجام بدەی. ئەڤ بریارە ب تنێ دشێت هاریکاریا تە بکەت دووبارە دەمێ تە و ژیانا تە بکەڤیتە ژێر کونترۆلا تە.

ف

بەقا خۆ بخۆ

(ئارمانجا خۆ بجهـ بینە)

1. دەست ب ئەنجامدانا "دەستپێکرن ژ چنەیێ" بکە د هەر پشکەکا ژیانا خۆ دا. بەردەوام پرسیارێ ژ خۆ بکە: "ئەگەر ئەز ڤی کاری نوکە ئەنجام نەدەم، هەکە ئەو تشتێ نوکە ئەز دزانم من نەزانیبا، ئەرێ ئەز دشێم وی کاری رۆژەکا دی ئەنجام بدەم یان وی تشتی رۆژەکا دی فێربم". ئەڤ پرسیارە دبنە ئەگەر مرۆڤ بشێت ب شێوەیەکێ ئەرێنی بریاری ل سەر پاشئێخستنا هندەك تشان دەت.
2. هەر ئێك ژ چالاکیێن خۆ یێن کەسایەتی و چالاکیێن خۆ یێن کاری تاقی بکە و ل سەر بنەمایێ کاودانێن خۆ یێن نوکە ب هەڵسەنگینە. ب کێمی، چالاکیەکێ ب هەلبژێرە کو هەر ئێکسەر ژ لیستا خۆ لادەی یان هەر چ نەبیت پاش بێخی هەتا کو تو ئارمانجێن خۆ یێن سەرەکی بجهـ دئینی.

ف

شێوازێ (A, B, C, D, E) ب شێوەیەکێ بەردەوام بکاربینە

ف

"ئێکەم یاسایا سەرکەفتنێ ئەوە تو داکوکیێ ل سەر کارەکی بکەی و هەمی هێزوشیانێن خۆ ل دور ڤێ خالێ کومبکەی و بەرەڤ ئاراستێ وێ فبچی بێی کو تەماشەی لایێ ڕاست و چەپێ بکەی"

فویللیام ماسیوس

ف

تو چەند ماوەیەکێ پتر ژ وەختێ خۆ بۆ پلاندانان و ڕێکخستنا کارێن خۆ ل دووڤ لیستا پێشەنگیان تەرخان بکەی بەری تو دەست ب ئەنجامدانا وان بکەی، دێ شێی کارێن گرنگتر و د ماوەیەکێ کێمتر دا ئەنجام دەی. هەروەسا تۆ چەند کار و ئەرکێن ب بهاتر و گرنگنتر ژی ئەنجام بدەی، پتر دێ هێیە هاندان بۆ کارکرنێ و زالبوونێ ل سەر پاشئێخستن و گیروکرنێ.

شێوازێ (A, B, C, D, E) تەکنیکەکا سەرکەفتی یە ژبۆ ڕێکسختنا کاران ل دووڤ گرنگی و پێشەنگیا وان کو تو دشێی ب شێوەیەکێ ڕۆژانە

ب کاربینی. ئەڤ تەکنیکە گەلەك یا ب سانەهی و کاریگەرە و دشێت هاریکاریا تە بکەت ببیە زیرەکترین و کاریگەرترین کەس د بواریٚ خوٚ دا.

هزرێن خوٚ ل سەر لاپەرەکی بنڤیسە

هێزا ڤیٚ تەکنیکیٚ یا د سادەییا ویٚ دا. سەحکیٚ کا دیٚ چەوا بکارئینی: هەمی ئەو کارێن تە ل بەرە سوباهی ئەنجام بدەی بکە لیستەك و ل سەر لاپەرەکی بنڤیسە. نوکە هزرێن خوٚ د وان کارێن تە ل سەر لاپەری نڤێساین بکە. ل دووڤدا پیتێن (A, B, C, D, E) بدانە بەرامبەر هەر برگەیەکیٚ ژ لیستا کارێن خوٚ بەری کو تو ئەنجام بدەی.

برگەیا پیتا "A" ئەو کارن یێن گەلەك گرنگ، ئەڤ کارە ژی ئەون یێن پێدڤیە ب هەر ڕەنگەکیٚ هەبیت تو ئەنجام بدەی. ئەڤە ئەو کارن یێن ڕەنگە ئەنجامێن ئەرێنی یان نەرێنی هەبن هەکە تو ئەنجام بدەی یان نەشێی ئەنجام بدەی، بوٚ نموونە وەکی سەرەدانا بکرەکیٚ گرنگ یان بەرهەڤکرنا ڕاپوٚرتەکیٚ بوٚ ڕێڤەبەریٚ خوٚ یێ کاری کو ئەنجومەنیٚ کارگێری بوٚ کومبوونا خوٚ یا بهێت دیٚ پێدڤی بیتیٚ. ئەڤ برگەیە بەقێن ژیانا تەنە.

ئەگەر تە پتر ژ برگەیەکیٚ هەبیت پیتا "A" ل بەرامبەر هاتبیتە دانان، ل وی دەمی تو دشێی سیستەمیٚ ڕێکسختنا پێشەنگییٚ بوٚ وان برگەیان بدانی ئەوژی ب ڤی ڕەنگی: "A-1، A-2، A-3) و هوسا ڤان پیتان ل بەرامبەر هەمی برگەیان بدانە. پیتا تە یا "A-1" مەزنترین و گرنگترین کاریٚ تەیە، هەروەسا ئەو ژ بەقێن تە یێن دی هەمیان مەزنترە.

برگەیا پیتا "B" ئەو کارن یێن ل سەر تە پێدڤیە ئەنجام بدەی، لێ ئەنجامێن وان د ناڤنجی نە. ئەڤ کارە بەقوکێن ژیانا تەنە. مەرەم ژ ڤێ چەندێ ئەوە کو ڕەنگە کەسەك خەمگین بیت یان بێهن تەنگ بیت ئەگەر تە ئەڤ کارە ئەنجام نەدان، لێ ب چ ڕەنگان ئەڤ کارە وەکی یێن برگەیا "A" د گرنگ نینن. بۆ نموونە بەرسڤدانا پەیوەندیەکا تێلەفونی یا هەڤاڵەکی کو بەری هینگێ تێلەفون بۆ تە کر بیت و تە بەرسڤ نەدابیت یان پێداچوونا نامەیێن ئەلیکترونی دهێنە هەژمارتن ژ کارێن ڤێ برگێ.

ڕێسایا گرنگ ئەوە کو نابیت ب چ ڕەنگان تو کارێن برگەیا "B" ئەنجام بدەی دەمێ هێشتا کارێن تە یێن برگەیا "A" مابن و ب دوماهی نەهاتبن. نابیت تو تەماعیا خۆ بەیە بەقوکەکێ ل دەمەکی کو تو ل هیڤیا خارنا بەقەکا مەزن بی.

برگەیا پیتا "C" ژی ئەو کارن کو جهێ دلخۆشیێ یە هەکە تە دەم هەبیت ئەنجام بدەی لێ ڤان کاران چ ئەنجامێن باش نینن خۆ هەکە تو بکەی یان نەکەی ژی چ کاریگەری ل سەر ژیانا تە نابیت. کارێن برگەیا "C" پێکدهێن ژ ئەنجامدانا پەیوەندیەکێ، ڤەخارنا قەهوەیەکێ یان خارنەکێ دگەل هەڤاڵێن کاری یانژی ب دوماهی ئینانا هندەك کارێن خۆ یێن تایبەت و کەسایەتی د ماوێ دەمژمێرێن کاری دا. ئەڤ جورێ چالاکیان ب چ ڕەنگان کاریگەری ل سەر ژیانا تە یا کەسایەتی و یا کاری نابیت.

برگەیا پیتا "D" ئەو کارن یێن تو دشێی پاشبێخی یان ژی کەسەکێ دی ب ڕاسپێری ژبۆ ئەنجامدانا وان. ل ڤێرێ ڕێسایەك هەیە دبێژیت پێدڤیە

تو هەمی وان کاران لادەی بێن کەسەکێ دی دشێت پێش تەڤە ئەنجام بدەت، ژبەر هندێ هندەك کەسێن دی ب ڕاسپێرە ژبۆ ئەنجامدانا ڤان کاران چونکی ب ڤی ڕەنگی دێ ماوەیەکێ زێدەتر بۆتە پەیدابیت ژبۆ ئەنجامدانا کارێن برگەیا "A".

برگەیا پیتا "E" ئەو کارن یێن تو دشێی ب شێوەیەکێ تەمام لادەی یان ئەنجام نەدەی بێی کو چ گوهۆڕین پەیدابن. دبیت ئەڤە ئەو کار بن کو ڕەنگە ل دەمەکی بۆتە د گرنگ بوون لێ نوکە ئەو دەم یێ ب سەرڤەچووی و وان کاران ژی گرنگیا خۆ نە بۆ تە و نە بۆ کەسێ دی نەمایە. پترپا جاران ئەو کارن یێن تو ژبەر هندەك دابونەریتان فێری ئەنجامدانا وان بوویە یان ژی ڕەنگە ب تنێ خۆشیەکا بەروەخت بۆتە پەیدادکەن. بلا ژبیرا تە نەچیت هەر خۆلەکەکا تۆ تەرخان دکەی ژبۆ ئەنجامدانا کارێن برگەیا "E" وەختێ تە یێ چالاکیێن وان برگەیان دبەت یێن ب دروستاهی کاریگەری ل سەر ژیانا تە هەی و گوهۆڕینێ پەیدادکەن.

پشتی تو ڤی شێوازی ل سەر لیستا خۆ یا کاری بجهـ دئینی، دێ بیە کەسەکێ ڕێکخستی و دێ یێ ئامادە بی ژبۆ ئەنجامدانا کارێن گرنگ د ماوەیەکێ کورت دا.

هەر ئێکسەر دەست ب پێرابوونا بکە

نهێنیا سەرکەفتنا ڤی شێوازی ئەوە تو فشارێ ل سەر خۆ بکەی ژبۆ ئەنجامدانا کارێن برگەیا "A-1" و پاشی ل سەر ڤی کاری بمینی هەتا ب

دوماهی دهێت. هێزا ئیرادەیا خۆ ب کاربینە ژبۆ دەستپێکرنا ئەنجامدانا ڤی کاری و بەردەوامبوون ل سەر هەتا ب دوماهی دهێت کو ئەوژی کارێ ژ هەمیان گرنگترە. بزاڤێ بکە هەمی بەقان بخۆی هەتا ب دوماهی دهێی.

شیانێن تە ل سەر هزرکرنێ ب شێوەیەکێ کوور و شرۆڤەکرنا لیستا کاران و دەستنیشانکرنا برگەیا "A-1" بەرێ تە دەنە هندێ کارێن خۆ ب ل سەر ئاستەکێ بلند ئەنجام بدەی و پتر باوەرییێ ب شیانێن خۆ بینی و رێزێ ل خۆ بگری و شانازییێ ب کەسایەتیا خۆ ببەی. دەمێ تو خۆ فێرێ هندێ دکەی تو داکوکییێ ل سەر کارێ برگەیا "A-1" بکەی، تو دێ دوو یان سێ کەسێن دەوروبەری خۆ پتر شول کەی.

نوکە پێداچوونێ د لیستا کارێن خۆ دا بکە و شێوازێ (,A, B, C, D E) ل بەرامبەر هەر برگەیەکێ بدانە. کاری یان پرۆژەییێ خۆ یێ "A-1" یان ب هەلبژێرە و هەر ئێکسەر دەست ب ئەنجامدانا وی بکە. هەروەسا دەمێ خۆ رێکبێخە کو خۆ ب چ کارێن دیڤە مژیل نەکەی هەتا ڤی کاری ب دوماهی دئینی.

ڤی شێوازێ رۆژانە بۆ ماوێ هەیڤەکێ ل سەر هەمی کار و پرۆژەیێن خۆ بجهـ بینە بەری کو تو ب شێوەیەکێ هەرەمەکی دەست ب ئەنجامدانا وان بکەی. پشتی هەیڤەکێ ئێدی ب شێوەیەکێ ئوتوماتیکی تو ب خۆ دێ فێری ب کارئینانا ڤی شێوازی بی.

ف

ف

ڤ

ڤ

بەڤا خۆ بخۆ

(ئارمانجا خۆ بجهـ بینه)

1. نوکه پێداچوونێ د لیستا کارێن خۆ دا بکه و شێوازێ (A, B, C, D, E) ل بەرامبەر هەر برگەیەکێ بدانه. کاری یان پرۆژەیێ خۆ یێ "A-1 " یان ب هەلبژێره و هەر ئێکسەر دەست ب ئەنجامدانا وی بکه. هەروەسا دەمێ خۆ ڕێکبێخه کو خۆ ب چ کارێن دیڤه مژیل نەکەی هەتا ڤی کاری ب دوماهی دئینی.
2. ڤی شێوازی ڕۆژانه بۆ ماوێ هەیڤەکێ ل سەر هەمی کار و پرۆژەیێن خۆ بجهـ بینه بەری کو تو ب شێوەیەکێ هەڕەمەکی دەست ب ئەنجامدانا وان بکەی. پشتی هەیڤەکێ ئێدی ب شێوەیەکێ ئوتوماتیکی تو ب خۆ دێ فێری ب کارئینانا ڤی شێوازی بی.

ڤ

ڤ

ڤ

داکوکیێ سەر وان بواران بکە یێن ئەنجامێن سەرەکی هەین

ڤ

"دەمێ کەسەك ژلایێ لەشی و مێشکی ڤە داکوکیێ ل سەر کارەکی دکەت، شیانێن وی ژبۆ چارەسەرکرنا ئاریشەیان ب شێوەیەکێ مەزن چەندجارکی لێ دهێن"

نورمان ڤینسێنت پیل

ڤ

"بوچی ناڤێ من دناڤ لیستا موچەخۆران دا هەیە؟" ئەڤە ئێکە ژ وان پرسیارێن گرنگ یێن تو بەردەوام ژ خۆ دکەی و بەرسڤێ ل سەر ددەی.

هەروەکی گەلەك جاران ئەڤ چەندە روودەت، گەلەك کەس ب دروستاهی نزانن کا بوچی ناڤێ وان دناڤ لیستا موچەخۆران دا هەیە، لێ هەکە تو ژی ژ وان کەسان بی یێن تە چ بیروکە ل سەر هندێ نەبن کا بوچی تو موچەی وەردگری و پشتی تو کارێ خۆ ئەنجام ددەی دێ چ ئەنجام ب دەستخۆڤە ئینی، دێ گەلەك بۆ تە یا ب زەحمەت بیت باشترین شیانێن

خۆ ب مەزێخی ژبۆ ئەنجامدانا کاری یان بۆ دەستڤەئینانا داهاتەکێ پتر و پلە بلندکرنەکا زووتر.

ب شێوەیەکێ سادە ئەم دشێین بەرسڤێ ل سەر ڤێ پرسیارێ بدەین. تو کاردکەی داکو هندەك ئەنجامێن تایبەت ب دەستخۆڤە بینی. مووچە یانژی داهات تشتەکە تو بەرامبەر چەنداتی و چەوانیا وی کاری وەردگری یێ دگەل کەسێن دی ب هەڤپشك ئەنجام ددەی ژ پێخەمەت دروستکرنا بەرهەمەکی یان پێشکێشکرنا خزمەتەکێ کو بکرِ بەرامبەر وی بەرهەمی یان خزمەتێ پاران ددەت.

کارێ تە دهێتە دابەشکرن بۆ سەر پێنج هەتا حەفت بوارێن بەرهەمی و گەلەك یا دگمەنە کو پتر بیت. ئەڤ چەندەژی دەربرینێ ژ ئەنجامێن تە دکەت یێن ب شێوەیەکێ تەمام و ئەرێنی بەرپرسیارییێن تە پر دکەن، هەروەسا هاریکاریا رێکخراوا تە دکەن تو ب هەمی شیانێن خۆ ڤە پشکداریی.

بوارێ ئەنجامێ سەرەکی یێ کاری ئەو بوارە کو تو ب شێوەیەکێ تەمام ژێ بەرپرسیاری. ئەگەر وی ئەنجام نەدەی، کەسەکێ دی ژی ئەنجام نادەت. هەروەسا بوارێ ئەنجامێ سەرەکی چالاکیەکە ئەنجامدانا وێ یا لبن کونترۆلا تە. ئەڤ بوارە بیتە ئەگەرێ بەرهەم ئینانا بەرهەمەکێ دەرەکی و پاشی دبیتە بەرهەمەکێ داهاتی.

بوارێن ئەنجامێن سەرەکی وەکی فرمانێن زیندی یێن لەشێ مرۆڤی نە، وەکی وان فرمانێن ب رێکا فشارا خوینێ و لێدانێن دلی و هەناسەدان و چالاکیێن پێلێن مێشکی دهێنە دەربرین. بەرزەبوونا یان ئەنجامنەدانا

هەر ئێك ژ ڤان فرمانان دبیتە ئەگەرێ مرنا مرۆڤی. ب هەمان ڕێك، سەرنەكەفتنا تە ژبۆ ئەنجامدانا بوارێ كارێ خۆ یێ ڕاستەقینە ڕەنگە ببیتە ئەگەرێ ژدەستدانا وی كاری.

حەفت خالێن مەزن د كارگێری و فرۆتنێ دا

بوارێن ئەنجامێن سەرەكی یێن كارگێری پێكدهێن ژ پلاندانان، ڕێكخستن، كارمەندی، بریكاری، سەرپەرشتیكرن، پیڤان و نڤێسینا راپۆرتان. ئەڤە ئەو بوارن یێن هەر ڕێڤەبەرەك پێدڤیە ئەنجامان تێدا ب دەستڤە بینیت داكو د بوارێ بەرپرسیارییا خۆ دا یێ سەركەفتی بیت. هەبوونا لاوازیێ د هەر ئێك ژ ڤان بواران دا ڕەنگە ببیتە ئەگەرێ ب دەستڤەئینانا ئەنجامێن نەباش و سەرنەكەفتنا وی ڕێڤەبەری.

بوارێن ئەنجامێن سەركەفتنێ یێن فرۆشتنێ پێكدهێن ژ پێشبینیكرنێ، دروستكرنا پەیوەندیان و باوەرییێ، دەستنیشانكرنا تشتێن پێدڤی، نیشاندانەكا ڕازیكەر، بەرسڤدانا نەڕازیبوون و پێشنیاران، گرتنا جهێ كاری و ب دوماهی ئینانا وەرزێ فرۆشتنێ و دەستپێكرنا وەرزەكێ نوو یێ فرۆشتنێ (بۆ نموونە دەمێ وەرزێ زڤستانێ ب دوماهی دهێت پێدڤیە فرۆشیار جلكێن زڤستانێ ڕاكەت و دەست ب فرۆشتنا جلكێن بهارێ بكەت). ئەنجامدانا هەر ئێك ژ ڤان بواران ب شێوەیەكێ لاواز دێ بیتە ئەگەرێ هندێ بەرهەم كێمتر بهێتە فروتن و دوور نینە هندەك جاران ببیتە ئەگەرێ نەسەركەفتنا خۆدانێ وی شولی.

هەر کارێ تو ئەنجام بدەی، پێدڤیە تە هندەك کلیلێن شارەزاییێ یێن سەرەکی ل دور کارێ خۆ هەبن ژ پێخەمەت هندێ تو ببیە فرۆشیارەکێ سەرکەفتی. ئەڤ داخازایە بەردەوام دهێنە گوهۆڕین، پێدڤیە تو هندەك شێوازێن هەڤرکییێ ل دەڤ خۆ پێشبێخی ب تایبەت وان شیانان یێن هاریکاریا تە دکەن کارێ ل بەری هەمی تشتان ئەنجام بدەی. لێ بوارێن ئەنجامان یێن سەرەکی بوارێن سەرەکینە د کارێ تە دا و دەستینیشانکەرێن سەرکەفتن و شکەستنا تە نە د کاری دا، ئەرێ تو دزانی ئەو بوار چنە؟

ڕۆهنی و ئاشکەرایی کلیکا سەرەکیە

خالا دەستپێکرنێ ژبۆ ب دەستڤەئینانەکا بلند د کارێ تە دا ئەوە تو بوارێن ئەنجامێن خۆ یێن سەرەکی دەستنیشان بکەی. تو دشێی گەنگەشێ دگەل ڕێڤەبەرێ خۆ یێ کاری بکەی. بزاڤێ بکە ڤان بواران بکە لیستەکا بەرپرسیارییێن خۆ یێن هەرە گرنگ، هەروەسا خۆ ژ هندێ پشت ڕاست بکە کو کەسێن ل سەر تە دا و یێ د ئاستێ دا تە دا و یێ ل بن تە دا ژی ل سەر ڤێ چەندێ د ڕازینە.

ب نموونە، بۆ کەسەکێ فرۆشیار، ب دەستڤەئینان و دامەزراندانا کەسێن خۆدان شیان بوارەکێ ئەنجامان یێ سەرەکیە. ئەڤ چالاکیە د سەرەکینە ژبۆ چوونا دناڤ پرۆسێسا فروتنێ دا. هەروەسا ب دوماهی ئینانا وەرزێ فروتنێ ژی بوارەکێ دی یێ سەرەکیە. دەمێ هەڤرکی پەیدابیت، دبیتە

ئەگەرێ هاندانا چالاکیێن گەلەك کەسێن دی ژبۆ بەرهەم ئینان و فرۆشتنا وی بەرهەمی یان پێشکێشکرنا وێ خزمەتێ.

دەربارەی خۆدانێن کومپانیان یان ڕێڤەبەرێن بجهئینانێ، گەنگەشەکرن ل سەر قەرزێن بەنکێ ڕەنگە بوارێ ئەنجامان یێ سەرەکی بیت. هەروەسا دامەزراندنا کەسێن خۆدان شیان و ژێهاتی و گەنگەشەکرن دگەل وان ژی هەردوو بوارێن ئەنجامان یێن سەرەکینە.

بۆ کارمەندێن پێشوازیێ یان سکرتێران، نڤێسینا نامەیان و بەرسڤدانا تێلەفونان و ڤەگوهاستنا تێلەفونان بۆ جهێن پێدڤی ب شێوەیەکێ ب لەز و کارا، دهێنە هەژمارتن بوارێن ئەنجامان یێن سەرەکی. شیانێن خەلکی ژبۆ ئەنجامدانا ڤان ئەرکان ب شێوەیەکێ ب لەز و کارا، مووچە و بلنداکرنا وان دەستنیشان دکەت.

ڕێسا: لاوازترین بوارێ ئەنجامێ تە یێ سەرەکی ل بلندترین جهـ دهێتە دانان ب ڕەنگەکی تو دشێی هەمی ئەرك و شیانێن خۆ یێن دی ب کاربینی.

ئەڤ ڕێسایە دبێژیت هەرچەندە هەکە تو نەیێ ئاسایی بی د هەر شەش بوارێن ئەنجامێن سەرەکی دا، پێڕابوونا تە یا لاواز ل بوارێ حەفتێ دێ تە بەرەڤ پاشڤە بەت و دێ بوتە دیار کەت کا تو چەند یێ سەرکەفتی بووی د شەش بوارێن دی دا. ئەڤ لاوازیە دێ وەکی ئاستەنگەکێ بیت ل

هەمبەر کاریگەریا تە و دێ بەردەوام بۆ تە بیتە جهێ دلساڕبوون و لاوازییێ.

بۆ نموونە، دانوستاندن بوارەکێ ئەنجامێن سەرەکیە ژبۆ ڕێڤەبەران. ئەڤ ئەرکە خالەکا ناڤنجی یە کو هاریکاریا ڕێڤەبەری دکەت کا چەوا دێ شولێ خۆ ب ڕێڤە بەت و هندەك ئەنجامان ب ڕێکا کەسێن دی ب دەستخۆڤە ئینیت. ئەو ڕێڤەبەرێ شیانێن دانوستاندنێ نەبن، ڕەنگە ئەو نەشێت شیانێن خۆ ب شێوەیەکێ باش بکاربینیت و پاشڤە بزڤڕیت. شیانێن دانوستاندنێ یێن لاواز ژی هندەك جاران دبنە ئەگەرێ شکەستنێ د کاری دا.

پێرابونێن لاواز دبنە ئەگەرێ ئا ئێخستنێ

ئێك ژ ئەگەرێن سەرەکی یێن پاشئێخستنێ ل جهێ کاری ئەوە کو مرۆڤ ژ وان کار و چالاکیان و وان جهان دوور دکەڤن یێن کو بەری هینگێ ب شێوەیەکێ لاواز هاتینە ئەنجامدان. ل شوینا دانانا هندەك ئارمانج و پلانەکا باش یا کاری ژبۆ چاککرنا ناڤودەنگیا وی بواری، پتریا خەلکی خۆ ژ وی بواری ددەنە پاش و ئەڤ چەندەژی ڕەوشێ ئالۆزتر لێ دکەت.

بەروڤاژی ڤێ چەندێ ئەوە کو چەند تو بوارەکی دا باشتر لێ بهێی، پتر دێ هێیە هاندان کو وی کارێ باشتر ئەنجام بدەی و کێمتر کارێ خۆ پاشبێخی و دێ زووتر شێی ب دوماهی ئینی.

ڕاستیا ڤێ چەندێ ئەوە کو هەر مرۆڤەیەکی خالێن ب هێز و خالێن لاواز یێن هەین. نابیت ب چ ڕەنگان بەلگەیان بۆ شاشیێن خۆ بینی و بەرەڤانیێ ژ خالێن خۆ یێن لاواز بکەیی و خۆ دروست دەربێخی، بەلکو ل شوینا وێ شاشیێن خۆ دەستنیشان بکە و بزاڤێ بکە چارەسەر بکەی.

بلا تە هندەك ئارمانج هەبن و پلانەکا باش ژبۆ ب دەستڤەئینانا ڤان ئارمانجان بدانە داکو ببیە کەسەکێ باش د هەر ئێك ژ ڤان بواران دا. ب تنێ هزرا خۆ بکە! تو دشێی ب تنێ بسپوریەکا خۆ یا ڤەبڕ ژ گوپیتکا پێڕابونێن خۆ ل جهێ کاری لادەی.

پرسیارا مەزن

ل ڤێرێ پرسیارەکا مەزن یا هەی ڕەنگە تو بەردەوام ژ خۆ بکەی و بەرسڤێ ژی ل سەر بدەی: "بسپوریەکا ب تنێ، ئەگەر ئەز پێشبێخم و ب شێوەیەکێ باش ئەنجام بدەم، ئەرێ تو بێژی دێ کاریگەریەکا ئەرێنی یا مەزن ل سەر پیڤاژوویا من یا کاری هەبیت."

ژ پێخەمەت ب ڕێڤەبەرینا پیڤاژوییا خۆ یا کاری، پێدڤیە ب درێژاهیا ژیانا خۆ تو ڤێ پرسیارێ ژ خۆ بکەی. دەمێ تو بەرسڤا ڤێ پرسیارێ ددەی تەماشە خۆ بکە، ڕەنگە تو ب خۆ بەرسڤا وێ ب زانی.

ژبۆ ب دەستڤەئینانا بەرسڤەکا دروست، پرسیارا ڕێڤەبەرێ خۆ یێ کاری یان هەڤالێن خۆ یێن کاری بکە، هەروەسا تو دشێی پرسیارا هەڤالێن خۆ یێن دی و ئەندامێن خێزانا خۆ ژی بکەی. خۆ بەرسڤا وان چ بیت، تو

بەردەوام ل وێ بەرسڤێ بگەرە و کارێ خۆ ب باشی ئەنجام بدە ژ پێخەمەت ب دەستڤەئینانا سەرکەفتنێ د ڤی بواری دا.

دەنگوباسێ خۆش ئەوە مرۆڤی شیانێن فێربوونێ بۆ هەمی بسپۆرییێن کاری و بازرگانیێ هەنە، ئەگەر کەسەکێ دی ژی یێ زیرەك بیت د هەمان بوارێن ئەنجامێن سەرەکی، ئەڤ چەندە بەلگەیە ل سەر هندێ تو ژی دشێی وەکی وی ببیە کەسەکێ زیرەك و سەرکەفتی ب تنێ ئەگەر تو بریارێ ل سەر ڤێ چەندێ بدەی.

ئێك ژ ب لەزترین و باشترین ڕێکێن کو دشێت ببیتە ئەگەرێ ڕاوەستاندنا پاشئێخستنێ و ئەنجامدانا کارەکێ مەزنتر د وەختەکێ کێم دا ئەوە کو مرۆڤ ب شێوەیەکێ تەمام ببیتە کەسەکێ سەرکەفتی د بوارێن ئەنجامێن خۆ یێن سەرەکی دا. ئەڤ چەندە ژی ژ هەمی وان کارێن دی گرنگترە یێن تو د ماوێ پیڤاژوویا کارێ خۆ دا ئەنجام ددەی.

ڤ

ڤ

ڤ

ڤ

ڤ

ڤ

ڤ

بەڤا خۆ بخۆ

(ئارمانجا خۆ بجهـ بینە)

1. بوارێن ئەنجامێن خۆ یێن سەرەکی د کارێ خۆ دا دەستنیشان بکە. ئەرێ ئەو چ بوارن؟ هەمیان ل سەر بوارێن خۆ یێن سەرەکی بنڤیسە یێن کو ل سەر تە پێدڤیە ب شێوەیەکێ باش ئەنجام بدەی. بۆ هەر بوارەکی نمرەکێ ژ ژمارە ئێك هەتا ژمارە دەهـ بدە خۆ. ل دووڤدا کلیلەکێ بۆ بسپوریەکێ دەستنیشان بکە، ئەگەر تە ئەڤ چەندە ب شێوەیەکێ باش ئەنجامدا، ڕەنگە ئەڤ چەندە د هەمی کارێ تە دا هاریکاریا تە بکەت.
2. ڤێ لیستێ دگەل خۆ ببە و هەرە دەف ڕێڤەبەرێ خۆ و دانوستاندنێ دگەل بکە. پێدڤیە تو شیرەت و بوچوونێن وی ل بەرچاڤ وەربگری. تو دشێی ئەنجامێن باشتر ب دەستخۆڤە بینیی ب تنێ ل وەختێ تو مفای ژ بوچوونێن ئاڤاکەر یێن خەلکێ دی وەردگری. هەروەسا ئەنجامێن خۆ دگەل ستاف و هەڤالێن خۆ یێن کاری ژی گەنگەشە بکە و بوچوونێن وان وەربگرە.
3. بزاڤێ بکە خو فێری هندێ بکەی کو ڤی کاری ب شێوەیەکێ ڕێکخستی د درێژاهیا پیڤاژوویا خۆ یا کاری دا ئەنجام بدەی. چ جاران ژ باشترلێکرن و چاککرنێ نەڕاوەستە. ئەڤ بریارە ب تنێ دشێت ژیانا تە ب گوهۆریت.

ف

ف

ف

ف

ف

ف

ف

ف

ف

ف

ف

ف

ف

ف

ف

ف

ف

ف

ف

ڤ

ڤیاسایا سێ تشتان ب کاربینە

ڤ

"کارێ خۆ ئەنجام بدە ل دووڤ شیانێن خۆ و کا تە چ هەیە و کا تو ل ڤکیڤەی"

فتیودور رۆزەلفێلت

ڤ

سێ ئەرکێن سەرەکی یێن تو ئەنجام ددەی، پڕبهاترین شیانێن تە پێکدئینن یێن کو تو پێشکێشی جهێ خۆ یێ کاری یان دەزگەهێ خۆ دکەی. شیانێن تە ب شێوەیەکێ هوور ڤان هەرسێ ئەرکێن سەرەکی دەستنیشان دکەت و ل دووڤدا ژبۆ داکوکیکرنێ ل سەر ڤان هەرسێ ئەرکان دەم تشتەکی سەرەکیە ژبۆ تە داکو ب باشرین شێوە ڤان ئەرکان بجهـ بینی. دەلیڤێ بدە من ئەز چیرۆکەکا ڕاستەقینە ژبۆ هەوە ڤەگێرم.

پشتی بورینا سێ هەیڤان ل سەر پشکداریا وێ د خۆلەکا ڕاهێنانێ دا دگەل من ل بازێرێ سان دیاگوو، "سێنتیا" ڕابووڤە و بۆ گروپێ دگەل خۆ دەست ب ڤەگێڕانا سەرهاتیا خۆ کر. وێ گوت:

"بەری 90 رۆژان دەمێ ئەز هاتیمە ڤێرێ، تە بانگەشا هندێ دکر کا چەوا د ماوێ دوازدە هەیڤاندا دێ بەرهەمێ مە دووجارکی لێ هێت و دەمێ

مەیێ ڤالاٚ ژی دێ پتر لێ هێت. هەرچەندە هوسا دیاردکەت کو تشتەکێ نەبەرئاقلە لێ من بریاردا ئەز بزاڤێ ژبۆ ئەنجامدانا وێ چەندێ بکەم."

"ل رۆژا ئێکێ، تە داخاز ژ من کر لیستەکێ بەرهەڤ بکەم و هەمی وان تشتان تێدا بنڤیسم یێن ئەز د ماوێ حەفیتەکێ دا یان هەیڤەکێ دا ئەنجام ددەم. من حەڤدە ئەرك تێدا نڤێسان کو ل جهێ کاری ئەز بەرپرسیارم ژ ئەنجامدانا وان. ئاریشا من ئەوبوو کو ئەز ب شێوەیەکێ تەمام یا هەڕشیم و بێ تاقەت بوویم دگەل کاری. رۆژانە نێزیکی 10-12 دەمژمێران و شەش رۆژان د حەفتیەکێ دا من کاردکر، ژبەر هندێ من وەختێ پێدڤی نەبوو ئەز دگەل هەڤژینێ خۆ و هەردوو زاروکێن خۆ یێن بچووك بورینم، لێ من چ رێکێن دی نەبوون خۆ ژ ڤێ ئاریشێ قورتال کەم."

"بۆ ماوێ پتر ژ هەشت سالاٚن من دگەل کومپانیەکا پرۆژەیان کاردکر کو پێشکەفتنەکا ب لەز د بوارێ تەکنولۆژیایێ دا بخۆڤە دیتبوو. لێ هەمی گاڤان شولێ من هند گەلەك بوو و ئەز هەر یا مژوول بووم و من چ وەخت ژبۆ بێهنڤەدانێ نەبوو."

کارەك بۆ رۆژێ هەمیێ

ئەو یا بەردەوام بوو ل سەر چیرۆکا خۆ. "پشتی من ئەڤ لیستە بەرهەڤ کری، ل دووڤدا تە ئەڤ پرسیارە ژمن کر: ئەرێ هەکە پرسیارێ ژ تە بکەم کا تو دێ کیژ ئەرکی دناڤ ڤێ لیستێ هەلبژێرێ یێ پتر ژ هەمیان مفا تێدا

ژبۆ کومپانیا تە؟ من ئەرکەك دەستنیشانکر کو گەلەك یێ ب سانەهی بوو و پاشی من بازنەك ل دور ژمارا وی ئەرکی کێشا."

"پاشی تە پرسیار ژ من کرەڤە: باشە ئەگەر تو بشێی کارەکێ دیژی ژ ئەرکێن دناڤ ڤێ لیستێ دا ئەنجام بدەی، دێ کیژکی هەلبژێری داکو بیتە دووەم چالاکیا تە دگەل کومپانییێ؟ پشتی من ئەرکێ دوێ ژی دەستنیشانکری، جارەکا دی تە هەمان پرسیار ژ من کر کا سییێم ئەرك کیژکە ئەز بشێم ئەنجام بدەم."

"ل دووڤدا تە تشتەك گوتە من کو بۆمن وەکی شوکەکێ بوو، تە گوتە من نێزیکی 90٪ ژ ئەو خزمەتا ئەز پێشکێشی کومپانییێ دکەم، بهایێ وان یێ د ڤان هەرسێ ئەرکان دا. ئەرکێن دی یێن دناڤ لیستێ دا ب تنێ ئەرکێن تەمامکەرن یان پشتەڤانن بۆ هەرسێ ئەرکێن تە یێن سەرەکی و دشیانێن تە دا هەیە تو ڤان ئەرکان ب کەسەکی دی ڕاسپێری یان ئەنجام نەدەی یان پاشبێخی."

کارێ ب لەز بەری هەمیان ئەنجام بدە

سێنتیا یا بەردەوام بوو ل سەر چیرۆکا خۆ: "من تەماشەی ڤان هەرسێ ئەرکان کر، ب ڕاستی ژی ئەڤە ئەو ئەرك بوون یێن پتریا دەمێ من ل کومپانییێ ب ئەنجامدانا وانڤە دبوری و ب ڕێکا وان من باشترین خزمەت پێشکێشی کومپانییێ دکر. ئەڤ چەندە ل رۆژا ئەینییێ بوو، ل رۆژا دووشەمبێ دەمژمێر 10 سپێدێ ئەز چوومە دەف ڕێڤەبەرێ خۆ یێ کاری و من گوتێ کو من تشتەکێ نوو یێ ئاشکەرا کری. من گوتە وی ئەز

پێدڤی ب کەسەکی دی مە کاری ژ پێش منڤە بکەت ب تنێ ئەڤ هەرسێ ئەرکە نەبن. من گوتێ ئەگەر ئەز ب درێژاهیا رۆژێ ب تنێ ل سەر ڤان ئەرکان کاربکەم دێ شێم دووجارکی پتر خزمەتا کومپانییێ کەم. ل دووڤدا من گوتێ ئەگەر ئەو خزمەتا ئەز پێشکێش دکەم دووجارکی لێ هات ئەرێ تو ژی دێ مووچێ من دووجارکی لێ کەی."

ل دووڤدا وێ گوت: "ڕێڤەبەری گوتە من: تو ڕاست دبێژی، ئەڤە ئەو سێ گرنگترین ئەرکن ل کومپانییێ یێن تو ب ئەنجامدانا وان ڕادبی و هەتا نوکە تو شیایە ڤان ئەرکان ب باشترین شێوە ئەنجام بدەی. ئەز دێ هاریکاریا تە کەم و کارێن تە یێن دی یێن سادە و بچووك ب کەسەکێ دی ڕاسپێرم داکو دەمەکێ پتر بۆتە بمینیت ژبۆ ئەنجامدانا هەرسێ ئەرکێن تە یێن سەرەکی. ئەگەر خزمەتا تە پتر لێ هات، دێ مووچێ تەژی پتر لێکەم."

ژیانا خۆ ب گومڕە

سێنتیایێ چیرۆکا خۆ کورتکر ب گوتنا: "وی گوتنا خۆ بجهئینا و منژی کارێ خۆ، وی سوزا خۆ بجهئینا. وی هاریکاریا من کر و کارێن من یێن بچووك ب کەسەکێ دی ڕاسپێرین و ڤێ چەندێ وەختەکێ زێدەتر بۆ من پەیداکر ئەز هەر سێ ئەرکێن خۆ ب باشترین شێوە ئەنجام بدەم، د ئەنجامدا پشتی بورینا سیهـ رۆژان ئەز شیان بەرهەمێ خۆ دووجارەکی لێبکەم و داهاتێ من ژی دوجارکی لێ هات."

"ب ماوێ پتر ژ هەشت سالان من گەلەك خۆ زەحمەت ددا و بۆ ماوەیەکێ درێژ کارکر، لێ ب تنێ د ماوێ هەیڤەکێ دا ئەز شیان داهاتێ خۆ

دووجارکی لێ بکەم ئەوژی پشتی کو من هێزوشیانێن خۆ هەمی ئێخستینە سەر وان هەرسیێ ئەرکێن سەرەکی یێن ئەز دشیام ب باشترین شێوە ئەنجام بدەم. نە بەس تنێ ئەڤە، بەلکو ل شوینا رۆژانە ئەز بۆ ماوێ دەهـ هەتا دوازدە دەمژمێران کاربکەم، ئێدی ژ دەمژمێر 8:00 سپێدێ هەتا 5:00 ب تنێ من کاردکر و وەختێ خۆ یێ دی هەمی دگەل هەڤژین و زاروکێن خۆ د بوراند. داکوکیکرن ل سەر ئەرکێن خۆ یێن سەرەکی بۆ ئەگەر ژیانا من بهێتە گوهۆڕین."

چ پێنەڤێت گرنگترین پەیڤ دناڤ جیهانا کاری دا پەیڤا "بەشداریکرن"ە، پاداشتێ تە یێ دارایی و دەروونی بەردەوام پەیوەندیەکا ڕاستەخۆ هەیە دگەل ئەنجامێن تە و دگەل بهایێ بەشداریا تە. ئەگەر تە بڤێت پاداشتێ خۆ زێدە بکەی پێدڤیە تو پتر داکوکیێ بکەیە سەر وان ئەرکان یێن بهایێ وان پتر. پێدڤیە تۆ خۆ تەرخان بکەی ژبۆ بەشداریکرنا ئەنجامێن پتر دگەل کومپانیا خۆ و سێ ئەرکێن سەرەکی بەردەوام باشترین بەشداری هەیە.

شێوازێ لیستا ب لەز

ل ڤێرێ ڕاهێنانەك هەیە ئەم دگەل بەشداربوییێن خۆ ل دەستپێکا پرۆسێسیێ بکاردئینین. ئەم دێ شێتەکێ بەرپەران دەینەڤێ و ل دووڤدا دێ بێژینێ :"د ماوێ سیهـ چرکان ب تنێ دا، هەرسێ ئارمانجێن خۆ یێن سەرەکی د ژیانێ دا نوکە بنڤیسە."

مە تێبینیا هندێ کر دەمێ خەلکی ب تنێ ماوێ سیهـ چرکان هەبن ژبۆ نڤێسینا هەر سێ ئارمانجێن خۆ یێن سەرەکی د ژیانێ دا، بەرسڤێن وان هند د هوور و دروست بوون هەروەکی تە سیهـ خۆلەك یان سێ دەمژمێر داینێ ژبۆ نڤێسینا ڤان هەر سێ ئارمانجان. ل وی دەمی، مێشکێ وان باشتر کارێ خۆ کر و هەر سێ ئارمانجێن وان یێن سەرەکی ژ سەرێ وان هاتنە دەرێ و کەفتنە سەر بەرپەڕی. هەلبەت کەسێن پشکدار گەلەك ب ڤێ ڕاهێنانێ کەیفخۆش دبوون.

د نێزیکی 80٪ ژ حالەتان دا یان پتر، پتریا خەلکی سێ ئارمانجێن هەڤپشك یێن هەین ئەوژی: ئارمانجێن دارایی و ب دەستڤەئینانا کارەکی، ئارمانجێن کەسایەتی و پەیوەندییێن خێزانی و ئارمانجێن ساخلەمیێ و لەش سفکیێ. د ڕاستی ژی پێدڤیە هەمی خەلکی ئەڤ ئارمانجە هەبن چونکی ئەڤە هەرسێ گرنگترین بوارێن ژیانا مرۆڤی نە. ئەگەر تو لیستەکێ بەرهەڤ بکەی و هەر ئەرکەکی ژ ژمارە ئێك هەتا دەهێ بدەیێ، ئێکسەر دێ بۆ تە دیار بیت کا کیژ ئەرکێن تە ژ هەمیان گرنگترن.

ل دووڤدا، د ماوێ پرۆگرامێ خۆ یێ ڕاهێنانێ دا، مە ئەڤ پرسیارە ژ بەشداربوویان کرن:

1. ئەرێ سێ گرنگترین ئارمانجێن تە یێن ب دەستڤەئینانا کاری د ژیانێ دا چنە؟
2. ئەرێ سێ گرنگترین ئارمانجێن تە یێن پەیوەندییێن خێزانی د ژیانێ دا چنە؟
3. ئەرێ سێ گرنگترین ئارمانجێن تە یێن دارایی د ژیانێ دا چنە؟

4. ئەرێ سێ گرنگترین ئارمانجێن تە یێن ساخلەمی د ژیانێ دا چنە؟
5. ئەرێ سێ گرنگترین ئارمانجێن تە یێن کەسایەتی د ژیانێ دا چنە؟
6. ئەرێ سێ گرنگترین ئارمانجێن تە یێن جڤاکی د ژیانێ دا چنە؟
7. ئەرێ سێ مەزنترین ئاریشەیێن تە د ژیانێ دا چنە؟

دەمێ تو داکوکییێ ل سەر خۆ دکەی بەرسڤا ڤان پرسیاران د ماوێ سیهـ چرکەیان یان کێمتر دا بەرسڤ بدەی، بەرسڤێن تە دێ د مەندەهوش بن. خۆ هەکە بەرسڤێن تە د چەوا بن، لێ ئەڤ چەندە دەربرپینییێ ژ کاودانێن تە یێن ژیانێ د دەمێ نوکەدا دکەن. ئەڤ بەرسڤە دێ بێژنە تە کا ب دروستاهی چ تشت د ژیانێ دا بۆ تە یێ گرنگە.

دەمێ تو ئارمانجێن خۆ د نڤێسی و پاشی ل دووڤ پێشەنگیا وان ڕێز دکەی و ڕێك دئێخی و ل دووڤدا هزرا خۆ هەمییێ د ئێخیە سەر ئارمانجا ژ هەمیان گرنگتر و دەست ب ئەنجامدانا وی دکەی، پێدڤیە دگەل ڤان تشتان تو تتشەکێ گەلەك گرنگ بیرنەکەی ئەوژی ئارمانجا تە یا ژ هەمیان مەزنتر د ژیانێ دا ئەو بیت تو ژیانەکا بەختەوەر و ساخلەم و درێژ بورینی.

ڕێکخستن ڕێکەکە ژبۆ ب دوماهی ئینانێ

ئەگەرێ سەرەکی یێ ڕێکخستنا دەمێ ئەوە داکو تو ب شێی ب شێوەیەکێ سەرکەفتیانە وان کارێن خۆ یێن گرنگ ل کومپانییێ یان جهێ

شولی ب دوماهی بینی و ژ پێخەمەت هندێ داکو دەمەکێ زێدەتر بۆتە ژبەرڤە بمینیت و تو وی دەمێ زێدە بۆ ژیانا خۆ یا کەسایەتی بکاربینی داکو هەست ب بەختەوەری و ژخۆڕازیبوونێ بکەی.

نێزیکی 85٪ ژ بەختەوەریا تە دژیانێ دا ژ وێ بەختەوەریا پەیوەندیێن تە دگەل کەسێن دی دهێت ب تایبەت ئەو کەسێن نێزیك و گرنگ بوتە زێدەباری ئەندامێن خێزانا تە. خالێن دەستنیشاکەرێن کوالێتیا پەیوەندیێن دگەل کەسێن دی پشت بەستنێ دکەنە سەر وی ماوەی یێ تو دگەل وان کەسان د بورینی یێن تو حەز ژێ دکەی و ئەوژی حەز ژ تە دکەن.

مەرەم ژ رێکسختنا دەمی ئەوە داکو تە دەمەکێ زێدەتر هەبیت دگەل وان کەسان بورینی یێن بۆ تە د گرنگ و تو حەز ژێ دکەی و دگەل وان تو هەست ب خۆشی و بەختەوەریەکا مەزن دکەی.

رێسا: چەوانیا دەمی ل جهێ کاری دهێتە پیڤان، لێ چەنداتیا دەمی ل مالێ دهێتە پیڤان.

ل دەمێ خۆ یێ کاری هەمی وەختێ خۆ بۆ کارکرنێ تەرخان بکە

ژ پێخەمەت پاراستنا هەڤسەنگیا ژیانا خۆ، پێدڤیە تو هەمی دەمێ خۆ یێ جهێ کاری ب تنێ ژبۆ کارکرنێ تەرخان بکەی. دەمێ تو دچیە سەر شولێ خۆ، ئاریشە و ئەرکێن خۆ یێن دی هەمیان بدە لایەکی و ب تنێ

وەختێ خۆ بۆ شولێ خۆ تەرخان بکە. تو دشێی پیچەکێ زووتر دەست ب کاری بکەی و پیچەکێ درەنگتر ب زڤریە مالێ و ب پیچەکێ خۆ پتر زەحمەت دەی. ب چ ڕەنگان دەمێ خۆ ب هەروە نەبورینە، هەر خۆلەکەکا تۆ ب هەروە دگەل هەڤالێن خۆ یێن کاری د بورینی بزانە ئەو خۆلەکەکێ ژ بجهئینانا ئەرکێ تە کێم دکەت و دبیتە ئەگەر کارێ تە گیرو بیت.

یا خرابتر ئەوە، دەمێ تو دەمێ خۆ ل جهێ کاری ب هەروە دبورینی، دێ بیتە ئەگەر تو هندەکێ ژ دەمێ خۆ یێ دگەل خێزانێ ب مەزێخی چونکی ڕەنگە ژبۆ تەمامکرنا ئەرکێ خۆ تو ل جهێ کاری گیروبی و ئەڤە ل دەمەکی خێزانا یا ل هیڤیا تە یانژی ڕەنگە تو ئەرکێ خۆ بینیە مالێ داکو تەمام بکەی و ب ڤی ڕەنگی ژی دێ کارتێکرنێ ل خێزانا خۆ کەی و هوسا دێ فشارەکێ ل سەر وان ژی پەیداکەی.

چیرۆکەکا هەی ل دور کچکەکا بچووك دەمێ چوویە دەڤ دەیکا خۆ و گوتیێ: "دادێ، بوچی بابێ من چانتێ خۆ یێ کاری هەرشەڤ دگەل خۆ دئینتە مالێ و هەتا درەنگی شەڤ پێڤە مژوول دبیت و وەختێ خۆ دگەل مە نابورینیت؟" دەیکا وێ ب شێوەیەکێ دلسوز بەرسڤا وێ دا: "خۆشتڤیا من، پێدڤیە تو بزانی کو بابێ تە نەشێت کارێ خۆ هەمیێ ل جهێ کاری ئەنجام بدەت ژبەر هندێ ئەو چانتێ خۆ دگەل خۆ دئینیت و ئەو کارێ مای ل مالێ ئەنجام ددەت."

دیسان کچکێ پرسیار کر: "ئەرێ مادەم هوسایە، با بوچی بابێ من نادانە پلەیەکا کێمتر کو بشێت کارێ خۆ هەمیێ ل جهێ کاری ئەنجام بدەت؟"

هەڤسەنگی نە تشتەکێ ب کەیفا مرۆڤی یە

ئێك ژ گوتنێن گریکی یێن کەڤن ئەوبوو: "ناڤنجی و میانڕەوی د هەمی تشتان دا". پێدڤیە تو هەڤسەنگیێ بێخیە دناڤبەرا ژیانا خۆ یا کاری و ژیانا خۆ یا کەسایەتی دا. پێدڤیە تو پێشەنگیێ بێخیە د لیستا کارێن خۆ دا و داکوکیێ ل سەر گرنگترین ئەرکێن خۆ بکەی. پێدڤیە هەمی گاڤان ئەو چەندە ژبیرا تە نەچیت کو ئەگەرێ سەرەکی یێ کارکرنا تە ئەوە داکو تو خۆشیێ ب ژیانا خۆ یا کەسایەتی دگەل مالێ و خێزانا خۆ بورینی.

گەلەك جاران هندەك کەس دهێنە دەڤ من و پرسیار دکەن: "ئەرێ چەوا ئەز دێ شێم هەڤسەنگیەکێ ئێخمە دناڤبەرا ژیانا خۆ یا کاری و ژیانا خۆ یا کەسایەتی دا؟"

ئەز پرسیارێ ژ وان دکەم: "ئەرێ یاریکەرێن پەهلەوان بۆ ماوێ چەندێ هەڤسەنگیا خۆ دپارێزن دەمێ ئەو ل سەر وەریسکەکێ زراڤ ب رێڤە دچن؟ پشتی هزرکرنەکا کێم، ئەو دبێژن: "ب درێژاهیا ماوێ ئەو ل سەر وەریسکی ب رێڤە دچن."

ئەز دبێژم: "ئەڤەژی هەمان کاودانە، پێدڤیە مرۆڤ ژی بەردەوام هەڤسەنگیا خۆ دناڤبەرا جهێ کاری و ژیانا خۆ یا کەسایەتی دا ب پارێزیت."

ئارمانجا تە دڤێت ئەو بیت کو تو باشترین شیانێن خۆ ل جهێ کاری ب مەزێخی داکو باشترین خزمەت پێشکێش بکەی و خۆشیێ ژ جهێ خۆ یێ کاری بینی. د هەمان دەمدا، پێدڤیە هەمی گاڤان ل بیرا تەبیت کو

"دڤێت ب درێژاهیا ڕێکێ تو بێهن کەیە گولان." چ جاران بەرێ خۆ ژ وێ ڕاستیێ نەدە پاش کا بوچی تو خۆ زەحمەت ددەی و کاردکەی و کا بوچی تو بزاڤێ دکەی گەلەك کاری د وەختێ خۆ یێ دەستنیشانکری دا بکەی. هەلبەت ژبەر هندێ یە داکو تو کارتێکرنێ ل دەمێ خۆ یێ دگەل خێزانێ و کەسێن دی نەکەی چونکی چەند تو پتر دەمێ خۆ دگەل وان کەسان بورینی یێن گرنگ د ژیانا تە دا و تو حەژێ دکەی دێ پتر هەست ب بەختەوەری و خۆشیێ کەی.

بەقا خۆ بخۆ

(ئارمانجا خۆ بجهـ بینە)

1. سیّ ژ گرنگترین ئەرکێن خۆ یێن تو ل جهیّ کاری ئەنجام ددەی دەستنیشان بکە. پرسیاریّ ژ خۆ بکە: "ئەگەر ئەز بشێم رۆژیّ هەمییّ ب تنیّ ئێك کار ئەنجام بدەم، ئەریّ ئەو کیژ کارە دشێت ژ هەمیان پتر خزمەتیّ بگەهینتە جهیّ من ییّ کاری؟" ڤیّ ڕاهێنانیّ دوو هەتا سیّ جاران ئەنجام بدە. هەردەمیّ تە هەرسیّ ئەرکێن خۆ یێن سەرەکی دەستنیشانکرن، داکوکییّ ل سەر ئەنجامدانا وان بکە.
2. گرنگترین سیّ ئارمانجێن خۆ یێن سەرەکی د هەر ئێك ژ بوارێن ژیانا خۆ دا دەستنیشان بکە. ڤان ئارمانجان ل دووڤ پێشەنگییّ ڕێکبێخە و پلانەکیّ ژبۆ ئەنجامدانا وان بدانە و رۆژانە ل دووڤ ڤیّ پلانیّ هەرە. تو دیّ مەندەهوش مینی ژبەر وان ئەنجامێن تو ل دوماهیا هەیڤیّ یان سالیّ ب دەستخۆڤە دئینی.

ڤ

فرێکا نەهێ:

ﻓ

بەری دەستپێبکەی، ب شێوەیەکێ تەمام خۆ بەرهەڤ بکە

ﻓ

"ئاریشە نینە کا ئاستێ شیانێن تە چەندە، تە پتر شیان یێن هەین ژ وان شیانان یێن تو ژیانا خۆ پێ ب رێڤە دبەی"

جێمس ت. مەکای

ﻓ

ئێك ژ رێکێن هەرە سەرکەفتی بۆ زاڵبوون ل سەر پاشئێخستنێ و ئەنجامدانا کاران ب شێوەیەکێ ب لەزتر ئەوە هەر تشتێ تو پێدڤی دبیێ ل بەر دەستێ تە هەبیت بەری دەست ب ئەنجامدانا کاری بکەی. دەمێ تە خۆ ب شێوەیەکێ تەمام بەرهەڤ کربیت، تو وەکی دەبانجەکا تەقاندی یان ژی وەکی کڤانەکێ تیرا وی بەرەڤ پاشڤە هاتیە کێشان و ب تنێ ل هیڤیا هاڤێتنێ مای. تو دێ مەندەهوش مینی ژبەر وان ئەنجامێن تو ب دەستخۆڤە دئینی ل دوماهیا هەیڤێ یان ساڵێ. ب تنێ تو پێدڤی فشارەکا مێشکی یا بچووکی داکو دەست ب کاری بکەی ل سەر بهاترین ئەرکێن خۆ.

ئەڤ چەندە وەکی هندێ یە دەمێ تو هەمی کەلوپەلێن دروستکرنا خارنەکێ ل بەر سینگێ خۆ بەرهەڤ دکەی بەری کو تو دەست ب چێکرنا وێ خارنێ بکەی. تو دێ هەمی کەلوپەلان دانیە سەر مێزەکێ ل بەر سینگێ خۆ و پاشی ب ئێك پێنگاڤ تنێ دێ خۆارنەکێ ژێ دروست کەی.

ل دەستپێکێ مێزا ل بەر سینگێ خۆ یان جهێ خۆ یێ کاری پاقژ بکە ب رەنگەکی تو بزانی ب تنێ ئێك ئەرك یێ ل بەر سینگێ تە. ئەگەر پێدڤی کر، هەمی تشتان بدانە سەر عەردی یان مێزەکا ب رەخ خۆڤە. هەمی پێزانین و راپۆرت و هووردەکاری و بەرپەر و کەلوپەلێن پێدڤی یێن کاری یێن کو تو دێ ژبۆ ئەنجامدانا ئەرکەکی پێدڤی بیێ کوم بکە. ڤان تشتان هەمیان هوسا نێزیکی خۆ بکە کو دەستێ تە بگەهیتە هەمیان بێی خۆ هەر جار رابیەڤە یان خۆ ب لڤینی.

خۆ ژ هندێ پشت راست بکە کو تە هەمی کەلوپەلێن نڤێسینی و کومپیتەر و پاسوورد و ئیمەیل و هەر تشتێ دی یێ پێدڤی ژبۆ دەستپێکرنا کاری یێن هەین، پاشی ل سەر کارکرنا خۆ یێ بەردەوام بە هەتا کارێ تە ب دوماهی دهێت.

جهەکێ ئارام و باش و سەرنجراکێش بۆ خۆ بەرهەڤ بکە داکو زەوقا تە ل کاری بدەت ب تایبەت هەکە ئەڤ کارە یێ درێژ بیت و بۆ ماوەیەکێ درێژ ڤەکێشیت. یێ پشت راستبە کو ئەو کۆرسیکا تو ب کاردئینی یا ئارامە و پشتا تە هەمیێ دپارێزیت و دهێلیت پێن تە بگەهنە سەر عەردی.

جهەکێ ئارام بۆ کارێ خۆ بەرهەڤ بکە.

پرپەرهەمترین مرۆڤ ئەون یێن هندەکێ ژ وەختێ خۆ دمەزێخن ژبۆ بەرهەڤکرنا جهەکێ ئارام و باش بۆ هندێ خۆشییێ ب دەمێ خۆ یێ کارکرنێ ببەن. هەرچەند جهێ تە یێ کاری یێ پاقژتر و خۆشتر بیت، دێ بۆ تە یا ب سانەهیتر بیت زووتر دەست ب کارێ خۆ بکەی و باشتر ئەنجام بدەی.

ئێك ژ تەکنیکێن هەرە باش ژبۆ زاڵبوون ل سەر پائێخستنێ ئەوە کو بەری دەست ب ئەنجامدانا کارێ خۆ بکەی، بەری هینگێ هەمی تشتان بەرهەڤ بکەی. دەمێ تو هەمی تشتان ئامادە دکەی و هەر ئێکی ب شێوەیەکێ رێکوپێك ددانیە جهێ وی، دێ حەز بۆ تە پەیدابیت زووتر دەست ب کارێ خۆ بکەی.

سیاری شولێ خۆ ببە

جهێ داخێ یە کو هەکە گەلەك پەرتووك نەهاتبنە نڤێسان، گەلەك پلە و پایە نەهاتینە برێڤەبرن و گەلەك گوهۆرین نەهاتبنە ئەنجامدان ژبەرکو خەلکی پێنگاڤا ئێکێ یا دەستپێکرنا شولی بەری هینگێ ئامادە نەکریە.

رۆژنامەیا لوس ئەنجلوس شیا هژمارەکا وی خەلکی ژ سەرانسەری ئەمریکا بکێشتە دەڤ خۆ ئەوێن حەزا نڤێسینا سیناریوییێن فلمان هەین و پاشی ڤان سیناریویان ب فرۆشنە هندەك ستودیو و کومپانییێن بەرهەم ئینانا فلمان. ئەڤ کەسە هاتنە بازێرێ لوس ئەنجلوس و بۆ ماوێ چەندین

سالان ل سەر كارێن بهایێ وان كێم كاركر ل دەمەكی كو وان خەون ب نڤێسینا سیناریوییێن فلمان ڤە ددیت.

جارەكێ رۆژنامەیا لوس ئەنجلوس پەیامنێرێ خۆ فرێكرە دناڤ كەسێن بەشداربووی ل دەڤەرا "ویلشێر بولیڤارد" و پشتی هژمارەكا خەلكی لێ خرڤەبووی، وی پرسیار ژێكر: "ئەرێ سیناریویا تە گەهشتیە كیڤە؟" نێزیكی $4\backslash3$ ژ وی خەلكی بەرسڤدا و گوت: "وەختە دێ ب دوماهی هێت." ب ڕاستی ژی تشتەكێ نەخۆش بوو ژبەركو هێشتا پتریا وی خەلكی دەست ب نڤێسینا سیناریوییێن خۆ نەكربوو و ب چ ڕەنگان خۆ ئامادە نەكربوو، ئانكو بێی خۆ بەرهەڤكرن هاتبوونە وێرێ.

بەرەڤ خەونێن خۆ ڤە هەرە

پشتی تۆ ب شێوەیەكێ باش خۆ بەرهەڤ دكەی، گەلەك یا گرنگە تو ئێكسەر بەرەڤ خەونێن خۆ ڤە بچی و دەست ب كاری بكەی و پێنگاڤا ئێكێ دەست پێ بكەی خۆ هەكە چەند یا سادە بیت.

رێسایا من یێ تایبەت دبێژیت " نێزیكی 80% ژ یا دروست ئەنجام بدە و پاشی یا مای ڕاستڤە بكە.". هزر نەكە هەر ل جارا ئێكێ یان چەند جارێن ئێكێ دێ كارێ خۆ ب دوماهی ئینی بەلكو دڤێت تە بەری هینگێ خۆ فێری هندێ كر بیت كو تشتەكێ ئاسایی یە چەندین جاران توشی شكەستنێ ببی هەتا دوماهیێ دگەهیە سەركەفتنێ.

مەزنترین دوژمنێن دکەڤنە ڕێکا مەیا سەرکەفتنێ دا ئەو نینە کو تە چ شیان نەبن یان دەلیڤەیێن باش بۆ تە پەیدانەبن، بەلکو دوژمنێن مەزن ترسە ژ شکەستنێ و ڕەتکرنێ. ڕێکا ئێکانە بۆ زاڵبوونێ ل سەر ترسێ ئەوە تو وی کاری بکەی یێ تو ژێ دترسی. هەروەکی ئیمێرسون دبێژیت: "مرنا ترسێ تشتەکێ پشت ڕاستە".

دەمێ تە ب شێوەیەکێ تەمام خۆ ئامادەکر، بلا تە وێرەکی هەبیت پێنگاڤا ئێکێ یا کارکرنێ هەبیت و تشتێن دی ب سانەهی دێ ل دووڤدا هێن. ڕێکا پەیداکرنا وێرەکییێ ئەوە کو تو هوسا سەرەدەرییێ دگەل کاری بکەی هەروەکی تە بەری نوکە وێرەکی بۆ ئەنجامدانا وی کاری هەی.

پێنگاڤا ئێکێ ب هاڤێژە

دەمێ تو هەمی تشتان ددانیە سەر سینگی ٚخۆ، خۆ بەرهەڤ بکە بۆ ئەنجامدانا کاری و زمانێ خۆ یێ لەشی ب کاربینە ژبۆ پێرابوونەکا باش. پاش ب شێوەیەکێ ڕاست ل سەر کۆرسیکێ ب روینە خاری بێی کو پشتا خۆ دەیە کۆرسیکێ و بەرەڤ پاشڤە خۆ پاڵدەی. هوسا خۆ دیاربکە کو تو کەسەێ چالاك و کارا و خۆدان شیانی. پاشی دەستێ خۆ باڤێژە ئێکەم برگە و بێژە خۆ: "نوکە دا دەست ب کاری بکەین" و هەردەمێ تە دەستپێکر، یێ بەردەوام بە هەتا ب دوماهی دهێی.

ڤ

بەڤا خۆ بخۆ

(ئارمانجا خۆ بجهـ بینە)

1. باش تەماشەی مێزا خۆ یان جهێ خۆ یێ کاری بکە چ ل مالێ یان جهێ دەوامێ بیت. پرسیارێ ژ خۆ بکە: "ئەرێ کیژ جورێ مرۆڤان دێ ل ژینگەهەکا وەکی ڤێرێ کارکەت؟" هەرچەند جهێ تە یێ کاری یێ پاقژتر و خۆشتر بیت، دێ پتر هەست ب ئارامیێ کەی و زووتر دەست هاڤێژیە کاری.
2. ئەڤرۆکە دەست پێ بکە جهێ خۆ یێ کاری پاقژ بکەی و ب شێوەیەکێ باش بەرهەڤ بکەی داکو تو یێ ئامادەبی هەر وەختێ تە ڤیا دەست ب ئەنجامدانا کارێ خۆ بکەی.

ڤ

ڤ

فرێکا دەهێ:

ڤ

ڤهەر جارێ ب تنێ بەرمیلەکێ ببە

ڤ

ڤ

"کەسێن شیانێن وان د ناڤنجی دشێن ئەنجامێن باشتر ژ کەسێن دی ب دەستخۆڤە بینن ئەگەر ئەو هەمی هێزوشیانێن خۆ بدەنە شولی و ڤداکوکییێ ل سەر کارەکی ب تنێ دئێك دەم دا بکەن"

ڤساموێل سمێلس

ڤ

گوتنەکا کەڤن یا هەی دبێژیت "ئەگەر ئەم پارچەکا عەردی ب یارا ب پیڤین دێ یا ب زەحمەت بیت لێ هەکە ئەم ب ئینجان ب پیڤین دێ گەلەك ب سانەهیتر بیت" ئانکو دەمێ مرۆڤ کارەکێ مەزن بکەت دێ یێ ب زەحمەت بیت لێ هەکە مرۆڤ ڤی کاری دابەش کەتە سەر چەندین کارێن بچووك، ئەنجامدانا وان دێ گەلەك یا ب سانەهی بیت.

ئێك باشرین رێکێن زاڵبوونێ ل سەر کریارا پاشئێخستنێ ئەوە هزرا تو خۆ نەدانیتە سەر ئەنجامدانا کارەکێ گەلەك مەزن کو د شیانێن تە دا نەبیت بەلکو یا باشتر ئەوە ل دەستپێکێ تو داکوکییێ ل سەر ئەنجامدانا

کارەکێ هوسا بکەی کو د شیانێن تە دا بیت. ئێك باشترین ڕێکان ژبۆ خۆارنا بەقەکا مەزن ئەوە تو هەر جار پرتەکا وێ بخۆی.

فەیلەسوفێ چینی یێ کەڤن لاوتسو دبێژیت: "قۆناغا هزارا میلان ژ پێنگاڤەکێ دەست پێ دکەت." ئەڤ گوتنە ستراتیژیەکا مەزنە ژبۆ زالبوونێ ل سەر کریارا پاشئێخستنێ و ئەنجامدانا گەلەك کاران د ماوەیەکێ ب لەز و کورت دا.

دەربازبوون ژ بیابانەکا مەزن

بەری چەندین سالان ئەز دناڤ بیابانەکا گەلەك مەزن دا دەربازبووم دگوتنێ بیابانا "تەنزەرۆفت" کو ل سەردەمێ ئەڤرۆکە دکەڤیتە وەلاتێ جەزائیر. ل وی دەمی، ئەڤ بیابانە بۆ ماوێ چەندین سالان بوو ژلایێ هێزێن فرەنسی ڤە هاتبوو داگیرکرن و بنگەهێن داگرتنا پانزینێ د ڤالاً و ژ کارکەفتی بوون.

درێژاهیا ڤێ بیابانێ نێزیکی 500 میلان بوو و یا بێ ئاڤ و خارن و گژوگیایی بوو هەتا وی ڕادەی خۆ پێشیەك ژی لێ نەبوو. بیابانەکا گەلەك بەرفرەهـ و ڕەنگێ وێ یێ زەر بوو و ژ هەمی لایاڤە خیز کەفتبوو سەر ئێك و گرکێن بچووك دروست کریوون.

ل سالێن برساتییێ، پتر ژ 1300 کەسان د ناڤ وێ بیابانێ ڕا دەربازبوون، لێ ژبەرکو ڕامالینا ئاخێ یا بەردەوام بوو ئەگەرێ بەرزەکرنا ڕێکان، ڤان گەشتیاران هەمیان ڕێکا خۆ بەرزەکر و هەمی تەڕا وبەڕا بوون

و کەس نەما ساخ. ژبۆ بەرەنگاربوونا بەرزەبوونا رێکێ و جهێن گەشتیاری و کەڤنار، فرەنسیان درێژاهیا رێکێ ب رەنگێ رەش نیشانکر، وان 55 بەرمیلێن نەفتێ یێن بچووك دانانە سەر رێکێ ب شێوەیەکی هەر پێنج کیلومەتران بەرمیلەك دانابوو هەتا بنەجهێ.

ژبەر ڤێ چەندێ، ل سەردەمێ ئەڤرۆ، ل هەر جهەکێ دناڤ ڤێ بیابانێ دا هەکە تو لێ ب راوەستی دێ دوو بەرمیلان بینی، بەرمیلەك ئەوا نوکە ل بەر سینگێ تە و بەرمیلەکا دیژی ئەوا پشتی دەربازبوونا پێنچ کیلومەترێن دی دێ کەڤیتە بەر سینگێ تە، ئەڤ چەندە بەسە کو مرۆڤ رێکا خۆ بەرزە نەکەت. ب تنێ یا ل سەر مرۆڤی ئەوە بەرەڤ ئاراستێ بەرمیلا دی بچیت. ئانکو د ئەنجامدا مرۆڤ دشێت دناڤ مەزنترین بیان ل جیهانێ را دەربازبیت ب تنێ ب رێکا هندەك نیشانێن سادە ئەوژی دانانا بەرمیلەکێ ل هەر جهەکی.

د هەر وەختەکی دا، ب تنێ پێنگاڤەکێ ب هاڤێژە

ب هەمان رێك، تو دشێی مەزنترین ئەرك د ژیانا خۆ دا ئەنجام بدەی ب تنێ ب رێکا هندێ تو خۆ رێکبێخی ژبۆ هندێ د هەر وەختەکی دا ب تنێ ئێك پێنگاڤ ب هاڤێژی. ژبۆ ئەنجامدانا ئەرکەکێ مەزن، دڤێت تو کەسەکێ دلسوز بی و تە باوەری ب هندێ هەبیت کو پێنگاڤا تە یا بهێت دێ بۆ تە یا رۆهن و ئاشکەرا بیت. هەروەسا هەمی گاڤان بلا بیرا تە ل وێ شیرەتێ بهێت یا دبێژیت "خۆ پاڤێژە داکو تۆر دیاربیت!"

ژیانەکا مەزن یان ب دەستڤەئینانا کارەکێ مەزن ژ هندێ دەست پێ دکەت کو تو دەست ب ئەنجامدانا کارەکی ب تنێ بکەی د هەر وەختەکی دا و ڤی کاری ب شێوەیەکێ باش و ب لەز ئەنجام بدەی و پشتی ژێ ب دوماهی دهێی شنوی بچیە کارەکێ دی. سەربەخۆییا ئابوری هوسا دێ ب دەستڤەهێت ئەگەر هەر هەیڤەکێ تو برەکا کێم ژ پارێ خۆ ب هەلگری و نەمەزێخی و پشتی چەندین سالان دێ ئەڤ پارە بیتە گەلەك. ساخلەمی و لەش سفکی ب تنێ رێکا هندێ دێ ب دەستڤەهێت ئەگەر تو رۆژ بۆ رۆژێ و هەیڤ بۆ هەیڤێ پیچەکێ خارنا خۆ کێمتر لێ بکەی و راهێنانێن زێدەتر ئەنجام بدەی.

تو دشێی ل سەر پاشئێخستنا ئەرکێن خۆ و ئەنجامدانا کارێن رادەبەر زالببی ئەوژی دەمێ تو وێرەکییێ ددەیە خۆ و پێنگاڤا ئێکێ د هاڤێژی بەرەڤ وێ ئارمانجا تە بەری هینگێ بۆ خۆ دانای. ئانکو ب دانانا هەر بەرمیلەکێ ل دەمەکی ب تنێ.

ڤ

ڤ

ڤ

ڤ

ڤ

ڤ

ڤ

ڤ

ڤ

بەڤا خۆ بخۆ

(ئارمانجا خۆ بجھ بینە)

3. هەر ئارمانج یان پرۆژەکێ تە د ژیانا خۆ دا هەبیت کو تە بەری هینگێ پاشئێخستبیت دەستنیشان بکە. ل دووڤدا پێنگاڤێن ئەنجامدانا ڤی کاری بکە لیست و پاشی وان هەمی پێنگاڤان بنڤیسە یێن تو دێ پێدڤی بیێ هەتا ڤی کاری ب دوماهی دئینی.
4. پاشی هەر ئێکسەر ب تنێ پێنگاڤەکێ ب هاڤێژە. ل دووڤدا ب تنێ یا ل سەر تە پێدڤی ئەوە تو برگەیەکێ ژ وێ لیستێ ب دوماهی بینی و پاشی دەست ب ئەنجامدانا برگا ل دووڤدا بکەی و هەتا دوماهیێ، ب ڤی رەنگی تو دێ مەندەهوش مینی کا چەند ب سانەهی تو گەهشتیە پێنگاڤا دوماهیێ.

ڤ

ف

ف

ف

ف

ف

ف

ف

ف

ف

ف

ف

ف

ف

ف

ف

ف

ف

ف

ف

ف

ف

ف

ف

ف

فرێکا یازدێ:

ڤ

ڤبسپوریێن خۆ یێن سەرەکی بلند بکە

ڤ

ڤ

"رێکا ئێکانە ژبۆ سەرکەفتنێ ئەوە تو خزمەتێن باشتر و پتر پێشکێش بکەی ژ وێ چەندێ یا ژ تە دهێتە پێشبینیکرن، ڤێجا ئاریشە نینە کا ئەو ڤخزمەتە د چ بوار دا بیت "

فئوگ ماندینو

ڤ

بلندکرن و پێشئێخستنا شیانێن سەرەکی ئێکە ژ باشترین و گرنگترین پرەنسیپێن بەرهەم ئینانا کەسایەتی. ل دەستپێکێ فێرببە کا تە پێدڤی ب چ هەیە، پشتی هینگێ تو ب خۆ دێ شێی کارێ خۆ ب باشترین شێوە ئەنجام دەی. هەرچەند تو بشێی جورەکێ بەقان باشتر بخۆی، دێ پتر پێڤە هێیە گرێدان و زووتر خۆی.

ئەگەرێ سەرەکی یێ پشتگوهـ هاڤێتن و پاشئێخستنێ ئەوە مرۆڤ هەست پێ بکەت یێ کێم شیانە و باوەری ب خۆ هەبوون ل دەڤ نینە و شیان نینن ل بوارێ کارێ خۆ دا کار بکەت. هەستکرن ب لاوازیێ و نەئارامیێ ل

بوارەکێ ب تنێ دا بەسە ببیتە ئەگەرێ هندێ مرۆڤ ژ خۆ بێزاربیت و حەزا ئەنجام دانا کاری ل دەڤ نەمینیت.

ب شێوەیەکێ بەردەوام شیانێن خۆ د بوارێن ئەنجامێن خۆ یێن سەرەکی دا پێبێخە. ل بیرا تەبیت کو هەکە ئەڤرۆکە تو چەند یێ زیرەك بی لێ هەکە تو بەردەوام خۆ پێشنەئێخی، هەر زوو زانین و شیانێن تە دێ ل کێمیێ دەن. هەروەکی یاریکەرێ باسکتبۆلێ یێ ناڤدار "پات ڕێلی" دبێژیت: "هەردەمێ تو دەستان داهێلی و خۆ پێشنەئێخی، ڕامانا وێ ئەوە ئاستێ تە یێ بەرەڤ پاشڤە دچیت."

چ جارا ژ فێربونێ نەڕاوەستە

ئێك ژ مفاترین شێوازێن ڕێکسختنا دەمی ئەوە تو بەردەوام د ئەرکێن خۆ یێن سەرەکی دا خۆ پێشبێخی. پێشئێخستنا کەسایەتی و شولی دهێنە هەژمارتن ژ هوکارێن گرنگ ژبۆ مەزاختنا دەمی. هەرچەند تو د بوارێ خۆ یێ سەرەکی دا باشتر لێ بهێی، دێ پتر پێڤە هێیە گرێدان و هاندان ژبۆ ئەنجامدانا وی کاری. هەروەسا چەند تو باشتر لێ بهێی شیانێن تە و حەزا تە بۆ کاری ژی دێ پتر لێ هێت. دەمێ تو دزانی کو دێ کارەکی ب شێوەیەکێ گەلەك باش ئەنجام دەی، هەر زوو دێ بۆ تە دیاربیت کو گەلەك یا ب سانەهیە ل سەر پاشئێخستن و گیروکرنێ زاڵببی و کارێ خۆ د دەمەکێ کورتتردا ئەنجام بدەی.

ڕەنگە زانینا پیزانینەکا سادە یان فێربوونا کارەکێ بچووك گوهۆڕینەکا بەرچاڤ د شیانێن تە دا بکەت و وەل تە بکەت کارێ خۆ باشتر ئەنجام

بدەی. گرنگترین وان کارێن تو ئەنجام ددەی دەستنیشان بکە و پاشی پلانەکێ بدانە داکو بەردەوام خۆ دڤان کاران دا پێشبێخی.

ڕێسا: فێربوونا بەردەوام مەرجێ ئێکێ یێ سەرکەفتنێ یە د هەر بوارەکی دا.

نەهێلە لاوازی یان کێم شیانی د هەر بوارەکی دا تە پاشڤە ببەت. مرۆڤ دشێت خۆ فێری هەمی تشتان بکەت، ئەو تشتێن خەلکێ دی فێربووی، مرۆڤ ژی دشێت خۆ فێری هەمان تشت بکەت.

دەمێ من دەست ب نڤێسینا ئێکەم پەرتووکا خۆ کری، ئەز تووشی دلساڕبوونێ بووم ژ کاری چونکی ل وی دەمی ب تنێ ڕێکا "بگرە و بنڤیسە" یا بەردەست بوو ژبۆ تایپکرنێ. ل دووڤدا من زانی کو ئەز دشێم خۆ فێری شێوازێ دەستلێدانێ بکەم، ژبەر هندێ من پرۆگرامەکێ تایپکرنێ ل سەر ئامێرێ نڤێسینی بۆ خۆ کری و بێی هەر جار تەماشەی پیتێن سەر کومپیوتەرێ خۆ بکەم. ڕۆژانە بۆ ماوێ 20 هەتا 30 خۆلەکان ب درێژاهیا سێ هەیڤان من ڕاهێنان ل سەر ڤی ئامێرەی دکرن. ل دوماهیێ ئەز شیام نێزیکی 40 هەتا 50 پەیڤان د هەر خۆلەکەکێ دا بنڤیسم. ب ڤێ بسپۆرییێ ئەز شیان پتر ژ 40 پەرتووکان تایپ بکەم کو نوکە هەمی هاتینە چاپکرن و ل سەرانسەری جیهانێ هاتینە بەلاڤکرن.

دەنگوباسێ خۆش ئەوە کو تو دشێی فێری هەر تشتەکی بی یێ تە پێدڤی پێ هەبیت و ب ڤێ چەندێ تو دێ بیە کەسەکێ پتر بەرهەمهێنەر و کاریگەرتر. تو دشێی ببیە تایپێستەکێ دەستلێدانێ یێ کارا هەکە پێدڤی کر. تو دشێی ببیە کەسەکێ پرۆفیشینال د بوارێ کومپیوتەری دا. تو دشێی ببیە فرۆشیارەکێ زیرەك. تو دشێی فێرببی کا چەوا دێ بۆ خەلکی ئاخڤی یان ب شێوەیەکێ باش و سەرکەفتنی پەرتووکان نڤێسی. ئەڤە ئەو شیانن یێن کو تو دشێی ب دەستخۆڤە بینی هەروەختێ تە ڤیا بریارێ بدەی و بدانیە د لیستا پێشەنگیێن خۆ دا.

سێ پێنگاڤ ژبۆ شارەزابوونێ

یەکەم: رۆژانە بۆ ماوێ دەمژمێرەکێ پێزانینان ل دور تایبەتمەندیا خۆ فێرببە ب تایبەت ب رێکا خاندنا پەرتووکان ل سەر وێ تایبەتمەندییێ. سپێدێ پیچەکێ زووتر ژ دەمێ خۆ یێ ئاسایی ژ خەو هشیاربە و بۆ ماوێ نێزیکی 30 هەتا 60 خۆلەکان وان پەرتووك و گوڤاران بخوینە یێن پێزانینێن هوسا تێدا هەبن کو پەیوەندی ب تایبەتمەندیا تەڤە هەبن و هاریکاریا تە بکەن ببیە کەسەکێ زیرەکتر و بەرهەمهێنەر.

دووەم: بزاڤێ بکە پشکدارییێ د وان کۆرس و سمیناران دا بکە یێن پەیوەندی ب تایبەتمەندیا تەڤە هەی. هەروەسا ل وان کونگرە و دیدارێن کاری ئامادە بە یێن ل سەر تایبەتمەندیا تە یان جورێ کارێ تە دهێنە گێران. ئەگەر تە دەم هەبیت پشکدارییێ د وورکشوپێن کاری ژی دا بکە و ل رێزا دەستپێکێ ب روونە خاری و تیبینیان بۆ خو بنڤیسە. هەروەسا

بەردەوام گوهداریا ڕادیویێ بکە ب تایبەت وان پرۆگرامێن مفای دگەهینە تە. هەروەسا خۆ هوسا دیار بکە کو تو کەسەکێ ناڤدار و خۆدان شیانی د بوارێ خۆ دا و هەڤڕکیا کەسێن دی یێن هەمان تایبەتمەندیا تە هەی بکە لێ بلا هەڤڕکیەکا پاقژ بیت.

سێیەم: ئەگەر تە ترۆمبێل هەبیت، گوهداریا ڕادیوێ یان کاسێتێن دەنگی بکە. تێکراییێ گوهدانا مرۆڤی بۆ ڕادیوییێ دەمێ ترۆمبێلێ دهاژوت د سالەکێ دناڤبەرا 500 هەتا 1000 دەمژمێرانە. بزاڤێ بکە دەمێ هاژووتنێ بکە دەمێ فێربوونێ. د شیانێن تە دا هەیە ببیە کەسەکێ زیرەك و خۆدان شیان و پترین کەسێ خزمەتێ د بوارێ خۆ دا پێشکێش دکەت ب تنێ ب ڕێکا گوهدانا پرۆگرامێن ڕادیوییێ یێن ڕەوشەنبیری و فێرکرنێ ل دەمێ هاژووتنا ترۆمبێلێ.

هەرچەند تو پتر خۆ فێر بکەی و تشتان بزانی، دێ پتر تە باوەری ب خۆ هەبیت و هەست ب خوینگەرمیێ کەی. هەرچەند تو زیرەکتر ژی لێ بهێی، شیانێن تە د بوارێ کارێ تەدا دێ پتر لێ هێن. هەروەسا چەند تو پتر فێربی، شیانێن تە بۆ فێربوونێ دێ پتر لێ هێن و پتر حەزا فێربوونێ دێ ل دەڤ تە پەیدابیت. کا چەوا تو دشێی زەڤلەکێن لەشی ب ڕێکا ئەنجامدانا ڕاهێنانێن وەرزشی بۆ خۆ دروست بکەی هوسا تو دشێی ب ڕێکا خاندنێ زەڤلەکێن مێشکی ژی بۆ خۆ دروست بکەی. ل ڤێرێ چ سنور نینن کا هەتا چ ڕادە یان ب چ لەزانی دێ تو پێشکەفتی ژبلی وان سنورێن تو د هزرا خۆ دا ددانی.

بەڤا خۆ بخۆ

(ئارمانجا خۆ بجهـ بینە)

1. ئەڤرۆ بریارێ بدە ل سەر پرۆژێ "ڤێ چەندێ بۆ خۆ بکە" کار بکەی، ببە قوتابیەك د درێژاهیا ژیانا خۆ دا ژبۆ فێربوونا ڤێ بەهرەیێ. قوتابخانە چ جاران دژی هندێ نینە تو فێری پیشەیەکا نوی ببی.
2. شیانێن خۆ یێن سەرەکی دەستنیشان بکە یێن کو هاریکاریا تە دکەن ژبۆ ب دەستڤەئینانا ئەنجامێن باشتر و ب لەزتر. وان هەڤرکیان دیار بکە یێن تو ل پاشەرۆژێ دێ پێدڤی بیێ داکو د بوارێ شولێ خۆ دا پێشبکەڤی. ئەگەر ئەڤ هەڤرکیە خۆ چەوا بن، تو ئارمانجەکێ بۆ خۆ بدانە و پاشی پلانەکا کاری ژی بدانە و ل دووڤدا شیانێن خۆ د ڤی بواری دا پێشبێخە. بریارێ بدە د هەر کارەکێ تو ئەنجام ددەی ژ هەمیان باشتر بی.

ف

ف

فرێکا دوازدێ:

ڤ

ڤبەهرەیێن خۆ یێن تایبەت ب هێز بێخە

ڤ

ڤ

"کارێ خۆ ئەنجام بدە، لێ نەبەس کارێ خۆ یێ وێ رۆژێ ب تنێ بەلکو پیچەکا کارێ زێدە ژی ئەنجام بدە ژ پێخەمەت مەردینییێ، ئەڤ پیچا کارێ ڤزێدە هندی ئەو کارێ مای هەمییێ یە"

ڤدیان بریگگس

ڤ

تو کەسەکێ ژ هەژی! تە هندەك بەهرە و شیان یێن هەین کو بوینە ئەگەر تو ژ هەر کەسەکێ دی یێ ل سەر روییێ عەردی دژیت بهێیە جوداکرن. گەلەك بەق یێن هەین تو دشێی بخۆی یان تو دشێی خۆ فێری خارنا وان بکەی، ئانکو هندەك بەهرە یێن هەین ئەگەر تو ل دەڤ خۆ ب هێز بێخی دێ هاریکاریا تە کەن ببیە ئێك ژ کەسێن هەرە د گرنگ د بوارێ کارێ خۆ دا یان دناڤ هەڤالێن خۆ ل دەزگەهێ کاری.

هندەك کارێن تایبەت یێن هەین ئەگەر تو ئەنجام بدەی یان خۆ فێری ئەنجامدانا وان بکەی، ئەڤ کارێن تایبەت دشێن ب شێوەیەکێ نەسروشتی تە بکەنە کەسەکێ پڕبها و ژ کەسێن دی بهێیە جوداکرن. شولێ تە دشێت

بوارێن تایبەت یێن تاکەکەسی ل دەڤ تە دیار بکەت و ل دووڤدا دشێت تە ب ڕاسپێریت کو ببیە کەسەکێ گەلەك گەلەك باش د ڤان بواران دا.

شیانێن خۆ یێن فێربوونێ زێدە بکە

پڕبهاترین سامانێ تە یێ ل بەر دەست، شیانێن تە یێن ب دەستڤەئینانا پێزانینان و فێربوونێ نە. شیانێن تە یێن کارکرنێ دشێن هاریکارا تە بکەن سالآنە ب هزارەها دولاران ب دەستخۆڤە بینی و ژیانا خۆ پێ خوش بکەی ئەوژی ب ڕێکا ب پێشکێشکرنا زانین و بسپوریێن خۆ بۆ جیهانێ. ئەڤ چەندە شیانێن تەنە ژبۆ خارنا بەقەکا مەزنتر و ب لەزتر ژ بەقێن دی.

ڕەنگە تو هەمی تشتێن خۆ د ژیانێ دا ژدەست بدەی، خانیێ خۆ، ترۆمبێلا خۆ، کارێ خۆ، هەژمارا خۆ یا بەنکێ، لێ دگەل ژدەستدانا ڤان تشتان هەمیان ب چ ڕەنگان تو شیانێن خۆ یێن فێربوونێ ژدەست نادەی. ب ڤان شیانان تو دشێی هەمی وان تشتێن تە ژدەستداین ب زڤڕینی.

بەهرە و شیانێن خۆ یێن نایاب و بێ هەڤتا ل سەر بنیاتەکێ ڕێکخستی وەربگرە. تو دشێی ب شێوەیەکێ تایبەت کیژ ژ وان ب باشی ئەنجام بدەی؟ تو کیژ وان دا گەلەك یێ زیرەکی؟ ئەو کیژ تشتە تو دشێی ب باشی و سانەهی ئەنجام بدەی ل دەمەکی بۆ کەسێن دی یا ب زەحمەتە؟ چاڤخشاندنەکێ د پیشەیێ خۆ دا بکە. ئەرێ هەتا نوکە کیژ ژ ڤان شیانان ژ هەمیان پتر هاریکاریا تە کریە د ژیانا خۆ یا کەسایەتی و یا

کاری دا یێ سەرکەفتی بی؟ ئەرێ دیارترین و گرنگترین بەق کیژك بوو یا تە بەری نوکە خاری؟

وی کاری بکە یێ تو حەز دکەی بکەی

تو هوسا یێ هاتیە دیزاینکرن کو تو خوشێی ژ وی کاری بینی یێ تو ژ هەمیان پتر حەز ژێ دکەی و ژ هەمیان باشتر ئەنجام ددەی. ئەرێ ئەو کیژ کارە تو پتر ژ هەمیان خۆشییێ ژێ دبینی؟ تو پتر خۆشییێ ژ خارنا کیژ جورێ بەقا دبینی؟ ڕاستیا ڤێ چەندێ ئەوە کو ئەو تشتێ تو ژ هەمیان پتر حەز ژێ دکەی ئەوە یێ تو دشێی ژ هەمیان باشتر ئەنجام بدەی.

ئێك ژ گرنگترین بەرپرسیارییێن تە د ژیانێ دا ئەوە تو بریارێ بدەی ئەرێ تو پتر ژ هەمی کاران حەز ژ کیژ کاری دکەی و ل دووڤدا دلێ خۆ بێخیە سەر ئەنجامدانا وی کاری ب شێوەیەکێ گەلەك باش.

تەماشەی ئەرك و بەرپرسیارییێن خۆ یێن جودا جودا بکە. ئەرێ ئەو کیژ کارە دەمێ تو ئەنجام ددەی دەستخۆشی و ڕێزگرتن و ستایش ژ کەسێن دی پتر بۆ تە دهێن. ئەو کیژ کارە تو ئەنجام ددەی یێ کو ب شێوەیەکێ ئەرێنی کارتێکرنێ دکەتە سەر کار و پێڕابوونێن کەسێن دی پتر ژ هەر کارەکێ دی؟

کەسێن سەرکەفتنی ب شێوەیەکێ نەگوهۆڕ ئەون یێن هندەکێ ژ وەختێ خۆ تەرخان دکەن ژبۆ دەستنیشانکرنا وان کاران یێن ئەو ب شێوەیەکێ

باش ئەنجام ددەن و خۆشیێ ژێ وەردگرن. ئەو دزانن کا ئەو چ دکەن کو ب ڕاستی دبیتە ئەگەر ئەو ژ کەسێن دی ل جهێ کاری بهێنە جوداکرن و ل دووڤدا ئەو داکوکیێ ل سەر ڤی کاری یان بواریێ چالاکیێ دکەن ب شێوەیەکێ تایبەت.

پێدڤیە تو بەردەوام هزرا خۆ بێخیە سەر باشترین هێزوشیانێن خۆ یێن دەستپێکرن و ب دوماهی ئینانا ڤان ئەرکان کو د هەمان دەم دا شیان و بەهرەیێن تە یێن بێ هەفتا هاریکاریا تە دکەن ڤان ئەرکان ب باشی ئەنجام بدەی و گوهۆڕینەکا بەرچاڤ د ژیانا خۆ دا بکەی. تو نەشێی هەمی کاران ئەنجام بدەی لێ تو دشێی وان کارێن کێم و بچووك ئەنجام بدەی یێن تو تێدا یێ سەرکەفتی، ئەو کارێن بچووك یێن کو ب ب ڕاستی گوهۆڕینێ د ژیانا تە دا پەیدادکەن.

ڤ

بەڤا خۆ بخۆ

(ئارمانجا خۆ بجهـ بینه)

1. ب بەردەوامی ڤان پرسیارێن سەرەکی ژ خۆ بکە: "ئەز ب دروستاهی د کیژ کاری دا ییَ باشم؟ ئەز ژ کاێن خۆ هەمیان پتر خۆشییَ ژ کیژ کاری دبینم؟ ئەریَ کیژ کار بەرپرسیاربوو ژ سەرکەفتنا من د ماویَ بوری دا؟ ئەگەر نوکە ئەز بشێم گەلەك کاران بکەم، دیَ کیژ کاری ژ هەمیان باشتر ئەنجام دەم؟
ئەگەر بۆتە لوتویەك دەرکەفت و تە برەکا مەزن یا پارەی ب دەستخۆڤە ئینا و باشی تو شیایی کارەکی یان بەشەکیَ کارەی بۆ خۆ ب هەلبژێری کو پاشەرۆژا تە هەمییَ ب گوهۆریت، تو دیَ کیژ کاری هەلبژێری؟
2. پلانا خۆ یا کەسایەتی پێشبێخە داکو بشێی خۆ بەرهەڤ بکەی ژبۆ ئەنجامدانا گرنگترین ئەرکی خۆ ب باشترین شێوە. تەماشەی وان بواران بکە یێن تە هندەك شیان و بەهرەیێن تایبەت تێدا هەبن و ژ هەمیان پتر خۆشییَ ژیَ وەردگری. ئەڤ چەندە کلیلا بکە ڤەکرنا دەرگەهێن شیانێن تە یێن کەسایەتی نە.

ف

فرێكا سێزدێ:

ڤ

قەیدێن خۆ یێن سەرەکی دەستنیشان بکەڤ

ڤ

ڤ

"هزرا خۆ هەمیێ بدانە سەر وی کاری یێ دناڤ دەستێن تە دا، تیژکێن فرۆژێ تە نا سوژن هەتا گەلەك دژوار نەبن"

فئەلیکساندەر گراهام بێل

ڤ

دناڤبەرا هندێ کا ئەڤرۆکە ل تو ل کیڤەی و ئەو هیڤی و کارێن تە دڤێت بجهبینی، قەیدەکا مەزن و سەرەکی یا هەی کو پێدڤیە ل سەر زالببی بەری تو دەست ب ئەنجامدانا کارێ خۆ یێ سەرەکی بکەی. ئەو قەید ژی کارێ تە ب خۆیە کو پێدڤیە ب شێوەیەکێ رۆهن و ئاشکەرا دیار بکەی.

ئەو چ تشتە تە پاشڤە دبەت؟ ئەو چ تشتە لەزاتیا تە دەستنیشان دکەت ل دەمێ تو بەرەڤ ئارمانجێن خۆ ڤە دچی؟ ئەو چ تشتە شیانێن لەزاتیا تە دپیڤن دەربارەی هندێ کا نوکە تو ل کیڤەی و تە دڤێت بەرەڤ کیڤە بچی؟ ئەو چ تشتە دبیتە ئەگەر تو بەقا خۆ نەخۆی یان کارێ خۆ ئەنجام

نەدەی ئەوا کو ژ ڕاستا دبیتە ئەگەرێ گوهۆڕینا ژیانا تە؟ ئەرێ بوچی هەتا نوکە تو نەگەهشتیە ئارمانجا خۆ؟

ئەڤ هندەك پرسیارێن گرنگن پێدڤیە تو بەردەوام ژ خۆ بکەی و بەرسڤا وان بدەی دەمێ تو د ڕێکا خۆ دا بەرەڤ بجهئینانا ئاستێن بلند یێن بەرهەم ئینان و کاریگەریا کەسایەتی ڤە دچی. ئەو کار خۆ چ بیت یێ ل سەر تە پێدڤیە ئەنجام بدەی، بەردەوام فاکتەرەکێ سنوردارکەر یێ هەیە دبیتە ئەگەرێ دیارکرنا ڕادێ لەزاتی و چەوانیا ئەنجامدانا کارێ تە. کارێ تە ئەوە تو ئەرکێ خۆ باش بخینی و فاکتەرێ سنوردارکەر یان ڕێگر د ڤی کاری دا دەستنیشان بکەی. ل دووڤدا پێدڤیە تو پشت بەستنێ بکەسە سەر هەمی هێزوشیانێن خۆ ژبۆ کێمکرنا کاریگەریا ڤێ خالا لاواز.

فاکتەرێ سنوردارکەر دەست نیشان بکە

د کەتواری دا، هەر ئەرکەکێ تە هەبیت ڤێجا چ یێ مەزن یان بچووك بیت، فاکتەرەکێ ب تنێ یێ هەی لەزاتیا ئەنجامدانا ڤان ئەرکان یان دەمێ بجهئینانا وان دیار دکەت. ئەو ئەو فاکتەر کیژکە؟ هەمی هێزوشیانێن خۆ بدانە سەر ڤی بوارێ سەرەکی. ئەڤ چەندە دێ بیتە باشترین بکارئینانا وەخت و بەهرەیێن تە.

ئەڤ قەیدە ڕەنگە کەسەك بیت کو هاریکاری یان بوچوونێن وی بۆ تە د گرنگ بن، ژێدەرەکە تو پێدڤی دبیێ، هندەك خالێن لاوازیێ نە دناڤ دەزگەهێ تە یێ کاری دا، یانژی هەر تشتەکێ دی بیت. لێ فاکتەرێ

سنوردارکەر هەمی گاڤان یێ ل ڤێرێ هەی و پێدڤیە بەردەوام کارێ تە ئەو بیت ڤی فاکتەری دەستنیشان بکەی.

بو نموونە، مەرەم ژ کارێن بازرگانییێ ئەوە تو بۆ خۆ هندەك بکڕان پەیدابکەی و ب پارێزی. ئەنجامدانا ڤێ چەندێ ب ڕادەیەکێ پێدڤی دێ بیتە ئەگەر کومپانیا تە گەلەك مفای ب دەستخۆڤە بینیت و رۆژ بۆ رۆژێ مەزنتر لێ بهێت و بەردەوام د گەشەکرنێ دا بیت.

د هەر کارەکی دا، خاڵەکا ڕێگر یان هەی کو ڕادێ لەزاتی و شیانێن ژبۆ ئەنجامدانا کارێ تە ل کومپانییێ دەستنیشان دکەت. دبیت ئەڤ خاڵا ڕێگر بازاڕکرن بیت یانژی ئاستێ فرۆشتنێ. هەروەسا هێزا کرینی ب خۆ ژی هندەك جاران دبیتە خاڵا ڕێگرییێ. دبیت بهایێ تێچوونێ یان بهایێ ڕێکێن بەرهەم ئینانێ ب خۆژی ڕێگر بن. دبیت ژی ئاستێ پارێ کاش یان تێچوونان بیت.

سەرکەفتنا کومپانییێ ڕەنگە ب ڕێکا هندەك پیڤەران بهێتە دەستنیشانکرن وەك هەبوونا هەڤڕکییێ، بکرێن کەلوپەلان یان جهێ کومپانییێ یێ نوکە. ئێك ژ ڤان فاکتەران پتر ژ یێن دی دبیتە ئەگەرێ پیڤانا هندێ کا ئەڤ کومپانیە چەند ب لەز دێ شێت ئارمانجێن خۆ یێن گەشەکرن و قازانکرنێ ب دەستڤە ئینیت. ئەرێ ئەو فاکتەر چیە؟

دەستنیشانکرنا تەمام یا فاکتەرێ سنوردارکرنێ د هەر پرۆسێسەکێ دا و داکوکیکرنێ ل سەر وی فاکتەری دشێت ببیتە ئەگەرێ ب دەستڤەئینانا پێشکەفتنەکا مەزنتر د ماوەیەکێ کێم دا.

یاسایا 20\80 ل سەر قەیدان بجهـ بینە

تو دشییَ یاسایا 20\80 ل سەر قەید و ڕیَگرییَن د ژیانا خۆ یا کەسایەتی و یا کاری ژی دا بجهـ بینی. ئەڤ چەندە هندیَ دگەهینیت کو 80٪ ژ قەید و ڕیَگران ییَن نافخۆییینە، ئەو فاکتەرن ییَن دبنە ئەگەر تۆ بەرەڤ پاشڤە بچی و ژ ئارمانجیَن خۆ دوور بکەڤی. ڤان قەید و ڕیَگران پەیوەندی ب تەڤە و ب شیان و ڕەفتار و ڕیَکوپیَکی و تایبەتمەندییَن تە ییَن کەسایەتی ڤە هەنە. یانژی ڕەنگە ئەو ڕیَگرین ییَن پەیوەندی ب کومپانی و جهیَ تە ییَ کاری ڤە هەین.

ب تنیَ 20٪ ژ فاکتەریَن سنوردارکەر ییَن دەرەکی نە. ب تنیَ ئەڤ ڕیَژا کیَم یا فاکتەران پەیوەندی ب لایەنیَن دەرەکیڤە هەیە وەك هەڤڕکی و بازارکرن و حکومەت و دەزگەهیَن دی.

قەیدیَن تە ییَن سەرەکی ڕەنگە د بچووك بن و نە هند د رۆهن و ئاشکەرا بن.هندەك جاران پیَدڤیە تو لیستەکیَ دروست بکەی ژبۆ هەمی پیَنگاڤیَن وی کاریَ تە ل بەرە ئەنجام بدەی و ل دووڤدا هەمی پیَنگاڤ و چالاکیان تاقی بکەی داکو بزانی کا ب دروستاهی کیژ تشت تە پاشڤە دبەت. هندەك جاران تیَنەگەهشتن یان نەڕازیبوونەکا نەریَنی یا ب تنیَ ژ کومەکا بکران ڕەنگە ببیتە ئەگەریَ پاشڤەبرنا ئاستیَ فرۆشتنا بەرهەمیَن کومپانیا هەوە. هندەك جاران ژی نەبوونا ساخلەتەکا ب تنیَ دبیتە ئەگەریَ پاشڤەبرنا ئاستیَ فرۆشتنا بەرهەمیَن کومپانیا هەوە یان وان خزمەتیَن هوون پیَشکیَش دکەن.

ب دەستپاکی تەماشەی کومپانیا خۆ بکە. تەماشەی ڕێڤەبەر، کرێکار هەڤالێن خۆ یێن کاری بکە کا ئەرێ چ لاوازی یان ئاریشە ل دەڤ وان نینن یێن دبنە ئەگەرێ پاشڤەبرنا ئاستێ کومپانیا هەوە و دبنە ڕێگر درێکا ب دەستڤەئینانا ئارمانجێن تە یێن سەرەکی دا.

تەماشەی خۆ بکە

کەسێن سەرکەفتی ئەون یێن بەردەوام دەست ب شرۆڤەکرنا قەید و ڕێگران دکەن ب ڕێکا پرسیارکرنا ڤێ پرسیارێ: "ئەو چ تشتە پەیوەندی ب کەسایەتیا منڤە هەیە و دبیتە ئەگەرێ پاشڤەبرنا من؟" ئەڤ کەسە بەرپرسیاریا تەمام هەلدگرن و تەماشەی خۆ دکەن کا ئەگەر و چارەسەرییێن ئاریشەییێن وی یێن کەسایەتی چنە.

د ژیانا تە یا کەسایەتی دا، دڤێت تە ئەو وێرەکی هەبیت تو ب شێوەیەکێ کوور تەماشەی خۆ بکەی ژبۆ دەستنیشانکرنا فاکتەرێن سنورداکەر سنورداکەر یێن دبنە ئەگەرێ دیارکرنا لەزاتیا تە د بجهئینانا ئارمانجێن تە یێن کەسایەتی دا. بەردەوام پرسیار بکە: "ئەرێ ئەو چ تشتە لەزاتیا ئەنجامدانا کارێن من دڤێت ئەنجام بدەم دەست نیشان دکەت؟"

خەباتكرن ژ پێخەمەت ڕێكوپێكیێ

دەستنیشانكرنا قەید و ڕێگران وان ستراتیژیان دیار دكەت یێن كو تو دشێی بكاربینی ژبۆ كێمكرنا كاریگەرییێن نەرێنی یێن ڤان ڕێگران. شكەستن د دیاركرنا ڕێگرییێن دروست یان دەستنیشانكرنا هندەك قەید و ڕێگرییێن شاش دبنە ئەگەر تو بەرەڤ ئاڕاستەكێ شاش بچی. و ڕەنگە بەرێ تە بدەنە چارەسەركرنا ئاریشەكا شاش

كومپانیەكا مەزن كو خۆدانێ وێ ئێك ژ پشكدارێن خۆلێن من بوو، توشی خوسارەتیەكا مەزن بوو و بەرهەمێن وێ نەهاتنە فروتن. ڕێڤەبەرێ كومپانییێ گەهشتە وێ باوەرییێ كو ئەگەرێ سەرەكی یێ ڤێ خوسارەتییێ ژبۆ هێزا فروشتن و كارگێریا وێ دزڤڕیت، وان پارەیەكێ مەزن مەزاخت ژ پێخەمەت دووبارە ڕێكخستنا كارگێریا كومپانییێ و دووبارە پێگەهاندنا فرۆشیاران.

لێ ل دوماهییێ بۆ وان دیاربوو كو ئەگەرێ خوسارەتیا وان و پاشڤەچوونا ئاستێ فرۆشتنا بەرهەمان ژبۆ شاشیەكێ دزڤڕی كو ژمێریارێ وان ل دەمێ هەژمارتنا بهایێ كەلوپەلەكی ئەنجام دابوو، ب ڕەنگەكی ژمێریاری بهایێ ڤی كەلوپەلی گەلەك گرانتر ژ بهایێ كەلوپەلێن هەمان كومپانییێن دی دناڤ بازاڕی دا هەژمارتبوو. پشتی كومپانییێ پێداچوون د بهایێن كەلوپەلێن خۆ دا كریەڤە، دووبارە ئاستێ فرۆشتنا بەرهەمێن وان وەكی بەرێ زڤڕی.

ل پشت پەیدابوونا ئاریشەكێ یان خوسارەتیەكێ د كاری دا كو بەری هینگێ ب شێوەیەكێ سەركەفتنی دهاتە ئەنجامدان، ئاریشە و ڕێگرەكێ

دی یان فاکتەرەکێ سنورداکەر یێ هەی. دەمێ تو بزاڤێ دکەی سپێدێ زوو بگەهیە جهێ کارێ خۆ د دەمێ دەستنیشانکری دا، یان کارێ خۆ ب شێوەیەکێ سەرکەفتی ئەنجام بدەی، بەردەوام هندەك فاکتەر و ڕێگری دێ هێنە د ڕێکا تە دا و دێ ئاریشەیان بۆتە پەیداکەن و دبنە ئەگەرێ گیروکرنا پێشکەفتنا تە. ل ڤێرێ یا ل سەر تە پێدڤیە تو ڤان ڕێگریان دیار بکەی و پشت بەستنێ بکەیە سەر هێزوشیانێن خۆ ژبۆ نەهێلانا وان ب زووترین دەم.

رۆژا خۆ دەستپێبکە ب لادانا هەمی وان قەیدو ڕێگران یێن بووینە ڕێگر ل هەمبەر هێزوشیانێن تە و هێزا تە یا کەسایەتی. ئەڤ چەندە دێ تە پالدەت تو پێنگاڤێن ب لەزتر بهاڤێژی ژبۆ ب دوماهی ئینانا کارێ خۆ. هەروەسا بەردەوام هندەك تشت یێن هەین دبنە ئەگەرێ کێمکرنا کاریگەریا فاکتەرێن سنورداکەر یان قەید و ڕێگران، ئەو ئەو گرنگترین ئەو بەق یێن تو دشێی نوکە بخۆی.

بەقا خۆ بخۆ

(ئارمانجا خۆ بجهـ بینە)

1. د ئەڤرۆکە دا، گرنگترین ئارمانجێن خۆ د ژیانێ دا دەستنیشان بکە. ئەو ئارمانج چنە؟ ئەو کیژ ئارمانجە هەکە تو بجهبینی دێ کاریگەریەکا ئەرێنی یا مەزن ل سەر ژیانا تە کەت؟ تەمامکرنا کیژ کاری دێ کاریگەریەکا مەزن ل سەر ژیانا تە یا کاری هەبیت؟
2. رێگرەکی دەستنیشان بکە چ یێ نافخۆیی یان دەرەکی بیت یێ کو دبیتە ئەگەرێ دیارکرنا لەزاتیا ئەنجامدانا کارێ تە. پرسیار بکە: "ئەرێ بوچی هەتا نوکە من کارێ خۆ ب دوماهی نەئینایە یان ئەز نەگەهشتتیمە ئارمانجا خۆ؟ ئەو چ تشتە ب منڤە گرێدایە و بوویە ئەگەرێ پاشڤەبرنا من د کاری دا؟" ئەگەر خۆ بەرسڤا تە چ بیت، هەر زوو دەست ب چارەسەرییێ بکە و هەر تشتێ هەبیت بکە ب تنێ یا گرنگ ئەوە تو دەست پێ بکەی.

ف

فرێکا چواردێ:

ف

فشارێ بێخە سەر خۆ

ف

"پێدڤیا دەستپێکێ ژبۆ سەرکەفتنێ ئەوە تو بشێی هێزوشیانێن خۆ یێن لەشی و مێشکی ژبۆ چارەسەرکرنا ئاریشەکێ تەرخان بکەی ب فشێوەیەکێ رژد و بێ ڕاوەستیان"

فتوماس ئەدیسون

ف

جیهان یا پڕە ژ وان مرۆڤان یێن چاڤەڕێیێ کەسەکی دکەن بهێت خۆ لێ بکەتە خۆدان و پشتەڤانیا وان بکەت و هاریکاریا وان بکەت داکو ببنە ئەو کەسێن سەرکەفتی، لێ ئاریشە ئەوە کەس ناهێت هاریکاریا ڤان مرۆڤان بکەت و وان ڕزگار بکەت.

ئەڤ مرۆڤە یێ ل سەرێ ڕێکەکێ ڕاوەستیاین و ل هیڤیا پاسەکێ نە، لێ مخابن چ پاس د وێ ڕێکێ ڕا ناهێن. لێ ئاریشە ئەوە ئەو بەرپرسیارییێ نا هەلگرن و فشارێ ل سەر خۆ ناکەن، ئەڤ چەندە وەل وان کەت هەتا هەتاییێ چاڤەڕێ بن. پتریا خەلکێ ژی ڤێ چەندێ دکەن ئانکو فشارێ ل سەر خۆ ناکەن بەلکو هەتا هەتاییێ چاڤەڕێ دمینن.

ب تنیّ ڕێژا 2٪ ژ خەلکی پشت بەستنیّ دکەنە سەر شیانێن خۆ و بێی سەرپەرشت کار دکەن. دبێژنە ڤا کەسان "سەرکردە" و پێدڤیە تو ئێك بی ژ ڤان جورە کەسان و ئەگەر تو بڕیاریّ بدەی تو دشێی ببیە ئێك ژ وان.

داکو بگەهیە بلندترین ئاستیّ شیانێن خۆ، پێدڤیە تو خۆ فێری هندیّ بکەی فشاریّ ل سەر خۆ بکەی و تو ب خۆ کاریّ ئەنجام بدەی نەك ل هیڤیا کەسەکیّ دی بمینی داکو هاریکاریا تە بکەت یان کاریّ تە ژ پێشتەڤە ئەنجام بدەت. پێدڤیە تۆ ب خۆ بۆ خۆ هندەك بەقان ب هەلبژێری و پاشی خۆ نەچار بکەی ل دووڤ ڕێزبەندییا گرنگییّ وان بخۆی.

سەرکردایەتیا بوارەکی بکە

هوسا تەماشەی خۆ بکە کو تو ڕابەر و پێشەنگی ژبۆ کەسێن دی. دەستیّ، خۆ هەلدە و شیانێن خۆ بدە کاری هەروەکی کا چەوا تو قەباغکا بتلەکی ل سەر ڕادکەی. ئەو پیڤەرێن ستاندەر یێن تە بۆ کار و ڕەفتارێن خۆ داناین پێدڤیە گەلەك بلندتر بن ژ هندیّ ئەگەر کەسەکیّ دی ڤان پیڤەران بۆ تە بدانیت.

تو دشێی ڤیّ چەندیّ وەکی یاریەکیّ لیّ بکەی دگەل خۆ، ئەوژی پیچەکیّ زووتر ژ خەو هشیاربە و پیچەکیّ پتر خۆ زەحمەت بدە و پیچەکیّ درەنگتر بمینە ل جهیّ کاری. هەمی گاڤان ل وان ڕێکان بگەرە یێن بەریّ تە دەنە هندیّ میلەکیّ زێدەتر پێشڤە بچی و پتر کار بکەی ژویّ چەندیّ یا تو ل سەر کار دکەی.

باوەری ب خۆ هەبوون و گەوهەرێ کەسایەتییێ ژلاییێ زانایێ دەروونی "ناتانیل براندون" ب ڤی ڕەنگی هاتیە پێناسەکرن "ناڤودەنگیا تە یا دگەل تە ب خۆ"، ل دووڤدا تو ب خۆ دێ ناڤودەنگیا خۆ ئاڤاکەی یان هەڕمینی دگەل هەر کارەکێ تو تێدا د سەرکەڤی یان تێدا دشکێی.

دەنگوباسێ خۆش ئەوە کو دەمێ تو ب شێوەیەکێ باشتر هەست ب خۆ دکەی دەمێ تو فشارێ ل سەر خۆ دکەی داکو کارێن خۆ باشار ئەنجام بدەی. ل وی دەمی باوەری ب خۆ هەبوونا تە زێدە دبیت دەمێ تو دگەهیە وێ خاڵا سەرکەفتنێ یا پترپا کەسێن ناڤنجی نەشێن بگەهنە وێ خاڵێ.

هندەك ژڤانێن دوماهییێ یێن ئاشوپی بدانە

ئێك ژ باشترین ڕێکێن سەرکەفتی ژبۆ زاڵبونێ ل سەر پاشئێخستنێ ئەوە کو تو کار بکەی و هزر بکەی کو تە ب تنێ ئێك رۆژ یا هەی ژبۆ ئەنجامدانا ڤی کارێ گرنگ.

هزربکە هەر رۆژ دێ نامەکا ب لەز بۆ تە هێت و دێ تە نەچار کەت بۆ ماوێ هەیڤەکێ بازێری بجهـ بهێلی. ئەرێ ئەو کیژ ئەرکێن گرنگن یێن ل سەر پێدڤیە بەری چوونا خۆ ب دوماهی بینی؟ ئەڤ ئەرکە چەند د سادە بن، هەر نوکە هەرە دەست ب ئەنجامدانا وان بکە.

هزربکە تە دیاریەکا ب دەستخۆڤە ئینایی کو ئەوژی دێ بۆ ماوێ حەفتیەکێ چیە گەریانەکێ بێی تۆ پارەیەکی ب مەزێخی. ب تنێ یا ل

سەر تە پێدڤیە تو سوباهی سپێدێ یێ بەرهەڤ بی ژبۆ چوونا ڤێ گەشتێ یان ژی هەکە ئەڤ دەلیڤە دێ بۆ کەسەکێ دی هێتە دان. ئەرێ ئەو چ کارە هەر نوکە تو دێ ب ئەنجام دەی داکو بەری بچیە گەشتێ بکەی ب دوماهی بینی؟ ئەڤ کارە چەند یێ ئاسایی بیت هەر نوکە هەرە ئەنجام بدە.

کەسێن سەرکەفتی بەردەوام فشارێ ل سەر خۆ دکەن داکو بلندترین ئاستێن کاری ئەنجام بدەن. کەسێن نەسەرکەفتی ژی ئەون یێن زانیاری و پێزانین و فشارێ ژ کەسێن دی د وەرگرن.

ب تنێ هەکە تو فشارێ ل سەر خۆ بکەی، دێ دێ پتر ژ کەسێن کارێن ئەنجام دەی و د دەمەکێ کێمتر دا. تو دێ بیە کەسەکێ هوسا یێ شولێن خۆ ب شێوەیەکێ باش ئەنجام ددەت و ئەنجامێن باش ب دەستڤە دئینیت. تو دێ هەست پێ کەی تو یێ بویە کەسەکێ ژێهاتی و هێدی هێدی دێ فێری هندێ بی کو کارێن خۆ زووکا ب دوماهی بینی و ئەو دەمێ تە یێ مای هەمیێ بۆ خۆ خۆشیێ ژێ پەیدا بکەی.

بەقا خۆ بخۆ

(ئارمانجا خۆ بجهـ بینه)

1. ژڤانیّ دوماهییّ و ژڤانیّ بەری دوماهییّ بۆ هەر کار و چالاکیەکا خۆ بدانه. تۆ ب خۆ "سیستەمیّ فشارکرنیّ" بۆ خۆ دروست بکه. قەباغکی ژ سەر خۆ ڕاکه و نەهێلیه بمینیه دناڤ بتلیّ بیّ خیرەتییّ دا. دەمیّ تو ژڤانیّ دوماهییّ بۆ ئەرکێن خۆ ددانی، بزاڤیّ بکه پێگیرییّ پیّ بکەی و هەکه بشێی بەری ژڤانیّ دوماهییّ ژی ڕاکه.
2. پێنگاڤێن سەرەکی یێن هەر کارەکی یان پرۆژەیەکیّ مەزن ل دەڤ خۆ بنڤیسه. ل دووڤدا سەحکیّ کا بۆ هەر پێنگاڤەکیّ چەند خۆلەك یان دەمژمێر د پێدڤینه ژبۆ ئەنجامدانا وان. پاشی غاردانیّ دگەل میلیّ دەمژمێریّ بکه و بزاڤیّ بکه ل سەر ژڤانیّ دوماهییّ ب سەرکەڤی. ڤیّ چەندیّ بکه یاریەك و بزاڤیّ بکه دڤیّ یارییّ دا ب سەرکەڤی

ڤ

فڕێکا پازدێ:

شیانێن خۆ یێن کەسایەتی بەرفرەھ بکە

" ژێدەرێن خۆ خڕڤە بکە و ملکێ خۆ یێ مێشکێ ڕێکبێخە و هەمی داکوکییێ ل سەر شیانێن خۆ بکە داکو ب کێمی بشێی کونترۆلێ ل سەر بوارەکی بکەی"

جوون ماگگی

کەرەستێ خاڤ یێ بجهئینان و سەرکەفتنا کەسایەتی یا دناڤ هێزوشیانێن تە یێن لەشی و مێشکی و دلینی دا هاتیە هەلگرتن. لەشێ تەژی وەکی ئامیرەکی یە، پێدڤی ب خارن و ئاڤ و بێهنڤەدانێ یە داکو تێهنێ دروست بکەت و ل دووڤدا تو ڤێ تێهنێ بکاربینی ژبۆ ئەنجامدانا کارێن گرنگ د ژیانا خۆ یا کەسایەتی و کاری دا. بۆ نموونە دەمێ تو باش بێهنا خۆ ڤەدەی، دووجارکی و سێجارکی و هەتا پێنجارکی ژی دێ باشتر کارێ خۆ ئەنجام دەی ژ هەکە تو یێ واستیایی بی.

ئێك ژ پێدڤیێن هەرە گرنگ داكو كەسەكێ بەختەوەر و بەرهەمهێنەر د ژیانا خۆ دا ئەوە تو هەمی گاڤان زێرەڤانییێ ل هێزوشیانێن خۆ بكەی و چاڤێ خۆ بدەیێ.

واستیان دبیتە ئەگەرێ كێم بەرهەم ئینانێ

ڕاستیەك یا هەی ئەوژی شیانێن تە یێن بەرهەم ئینانێ پشتی بورینا هەشت هەتا نەهت دەمژمێرێن كاری، بەرەڤ كێمبوونێ دچن. ژبەر ڤێ چەندێ هەرچەند دەمژمێرێن تە یێن كاری زێدەتر بن و هەتا شەڤێ بمینی خۆ هەكە ئەڤ چەندە پا پێدڤی ژی بوو، هێدی هێدی شیانێن تە یێن بەرهەم ئینانێ ژی بەرەڤ كێمبوونێ دچن.

هەرچەند تو پتر ب واستییێ، دێ كوالێتیا شولێ تە خرابتر لێ هێت و دێ پتر شاشیان د كارێ خۆ دا ئەنجام دەی. ل خاڵەكا دەستنیشانكری دا، تو گەهیە بەرامبەر دیوارەكی و ئێدی ب چ ڕەنگان تو نەشێی ل سەر كارێ خۆ بەردەوام بی هەروەكی كا چەوا دەمێ پاتریەك د ڤەمریت و ئێدی كارنەكەت.

ل دووڤ شێوازێ خۆ یێ تایبەت كاربكە

هندەك دەمێن ڕۆژێ یێن هەین تێدا تو یێ د گوپیتكا زیرەكیا خۆ دا. پێدڤیە تو ڤان دەمێن خۆ دەستنیشان بكەی و بزاڤێ بكەی بكاربینی ژبۆ ئەنجامدانا گرنگترین و فەرترین كارێن خۆ.

پتریا خەلکی د وەختێ سپێدێ دا د چالاکن، ب تایبەت پشتی نڤستنەکا کوور و خۆش. لێ هندەك کەسێن دی پشتی نیڤرو چالاك دبن. هژمارەکا کێم یا خەلکی ل دەمێ شەڤێ یان درەنگی شەڤ پتر د چالاك و بەرهەمهێنەرن.

ئێك ژ ئەگەرێن سەرەکی یێن پاشئێخستنێ ئەوە دەمێ تو یێ واستیایی یان بێ هێز و دەست ب ئەنجامدانا کارێن خۆ بکەی، چونکی د ڤی وەختی دا تو نەیێ خوینگەرمی و چ هێز د لەشێ تە دا نینە. هەروەکی بزوێنەرێ ترۆمبێلێ یێ تەزی ل دەمێ سپێدەهیان، توژی نەشێی ب شێوەیەکێ باش دەست ب ئەنجامدانا کارێ خۆ بکەی.

هەردەمێ تە هەستپێکر تو گەلەك یێ بێهێز بووی و هەست ب واستیانێ دکەی ب تایبەت دەمێ تە گەلەك کار و دەمەکێ کێم هەبیت، هەر ئێکسەر کارێ خۆ ب ڕاوەستینە و بێژە "هندی ژ من هاتی من کر و زێدەتر ئەز نەشێم کار بکەم."

هندەك جاران باشترین ب کارئینانا دەمی ئەوە تو بچیە مالێ و ئێکسەر بچیە سەر جهێن خۆ یێن نڤستنێ و بۆ ماوێ دەهـ دەمژمێرێن ل سەر ئێك تێر بنڤی. ئەڤ چەندە دێ لەشێ تە تژی بارگە کەت و ل رۆژا ل دووڤدا تو دشێی دووجارکی یان سێجارکی کارێ خۆ ب کوالێتیەکا گەلەك باشتر ئەنجام بدەی. ئەڤ چەندە ژ هندێ باشتە تو هەتا درەنگی شەڤ کار بکەی و تو یێ واستیایی.

تێر بنڤە

ل دووڤ ئەنجامێن پتریا ڤەکولەران، هاولاتییێن ئەمریکی یێن ناڤنجی گەلەك کێمتر د نڤن ب هەڤبەرکرن دگەل وێ برا کاری یا ب درێژاهیا رۆژێ ئەو ئەنجام ددەن. ملیونەها هاولاتییێن ئەمریکی ژبەر ئاریشەیا تێکچوونا مێشکی دبن ئەوژی ژ ئەنجامێ کارکرنا زێدە و نڤستنا کێم.

ئێك ژ کارێن هەرە زیرەك ئەوە تو بچی ل دەمژمێر دەهی شەڤێ تێلەڤزیونێ بگری و بچیە سەر جهێن خۆ یێن نڤستنێ و ڤێ چەندێ هەر شەڤ ئەنجام بدەی. هندەك جاران دەمژمێرێن زێدە یێن نڤستنێ ب شەڤێ دشێن ژیانا تە ب ئێکجاری ب گوهۆرن.

ل ڤێرێ رێسایەك هەیە تو دشێی مفای ژێ وەربگری. هەر حەفتیەکێ رۆژەکێ بۆ خۆ بکە بێهنڤەدان ڤێجا چ رۆژا شەمبی یان ئێکشەمی بیت (بۆ جڤاکێ مە رۆژا هەینی یان شەمبی)، د ڤێ رۆژی دا خۆ ب چ تشتێن کاری ڤە مژوول نەکە و هەمیان بدانە رەخەکی یان هەر کارەکێ دی بکەی کو مێشکێ تە مژوول بکەت. ل شوینا هندێ هەرە پێش فلمەکی، راهێنانێن لەش سڤکییێ ئەنجام بدە، دەمێ خۆ دگەل خێزانا خۆ بورینە و هەرە گەریانان، یانژی هەر کارەکێ دی یان چالاکیەکا دی ئەنجام بدە کو ببیتە ئەگەر مێشکێ تە خۆ ب خۆ بارگە بکەت. ئەو چەندە راستە دەمێ بێژن "گوهۆرین ژی هندێ بێهنڤەدانێ یا ب مفایە."

بزاڤێ بکە هەر سالێ بێهنڤەدانێن کورت بۆ ماوێ حەفتیەکێ یان یێن درێژ بۆ ماوێ حەفتیان وەربگرە. پشتی وەرگرتنا ڤان بێهنڤەدانان تو دێ ببیە کەسەکێ زیرەکتر و بەهەمهێنەرتر.

د هەر حەفتیەکێ دا پێنج شەڤان زوو هەرە بنڤە و بێهنڤەدانا دوماهیا حەفتییێ ژی تێر بنڤە و د هەر حەفتیەکێ دا رۆژەکا تەمام بکە بێهنڤەدان. چ پێنەڤێت ئەڤ چەندە دێ هێزەکا مەزنتر دەتە تە. ئەڤ هێزا زێدە دێ هاریکاریا تە کەت ل سەر پاشئێخستنێ زالّبی و ب شێوەیەکێ ب لەزتر دەست ب ئەنجامدانا کارێن خۆ بکەی و دەمەکێ کورتتر دا ب دوماهی بینی کو تە پێشبینی نەکر بیت.

زێرەڤانیا ساخلەمیا لەشێ خۆ بکە

زێدەباری ب دەستڤەئینانا بێهنڤەدانەکا باش، ژ پێخەمەت هندێ ئاستێ هێزوشیانێن تە د گوپیتکێ دا بیت، یێ هشیاربە ژ وێ خارنا تو دخۆی. سپێدێ دەمێ ژ خەو هشیار دبی بلا خارنا تە یا زەنگین بیت ب پرۆتینان و یا کێم دوهن بیت. بلا رێژەیەکا کێم یا کاربوهایدراتان دناڤ تێشتا تە دا هەبیت. خارنا نیڤرو ژی بلا یا پێکهاتی بیت ژ زەلاّتەیێن کەسکاتی دگەل ماسی یان سینگێ مریشکێ. هەروەسا خۆ دوور بێخە ژ خارنا شەکری و خوێ و بەرهەمێن گەنمی و شریناهیان، زێدەباری ڤەخارنێن گازی و تێهنێ هەڤیرگوشتان. هوسا خۆ بەرهەڤ بکە هەروەکی تو کەسەکێ وەرزشڤانی و یاریەکا هەڤرکییێ یا ل بەر سینگێ تە هەیە. ئەڤە ئەو پرۆگرامە یێ کو پێدڤیە رۆژانە بەری ئەنجامدانا کاری تو پەیرەو بکەی.

مەرەم ژ ئەنجامدانا راهێنانێن وەرزشی بۆ ماوێ 200 خۆلەکان د هەر حەفتیەکێ دا، دێ بیتە ئەگەر تو لەشەکێ سڤك و چالاك ب دەستخۆڤە بینی. ئەڤ چەندە بەرامبەر هندێ یە تو رۆژانە بۆ ماوێ 30 خۆلەکان

ڕاهێنانێن وەرزشی ئەنجام بدەی زێدەباری چوونا گەریانەکێ بەری یان پشتی دەمێ کاری یان ژی غاردانێ بۆ ماوەیەکێ کورت. هەروەسا تو دشێی مەلەڤانیان بکەی، ڕاهێنانێن هەڤسەنگکرن و یوگایێ ئەنجام بدەی یانژی یاریا تەپا پێ دگەل هندەک هەڤالان بکەی.

ب ڕێکا خارنا ساخلەم و باش و ئەنجامدانا ڕاهێنانێن وەرزشی یێن بەردەوام و نڤستنەکا باش، تو دێ کارێ خۆ باشتر و ب لەزتر ئەنجام دەی.

هەرچەند پتر تو هەست ب ئارامیێ بکەی دەمێ تو دەست ب ئەنجامدانا کاری دکەی، پتر دێ شێی زالبی ل سەر پاشئێخستنێ و دێ پتر کارێ خۆ ئەنجام دەی و زووتر ژێ ب دوماهی هێی. ئاستێن بلند یێن تێهنێ د پێدڤینە ژبۆ ب دەستڤەئینانا ئاستێن بلند یێن بەرهەم ئینانێ و بەختەوەریەکا زێدەتر و سەرکەفتنێن مەزن د هەر کارەکێ مرۆڤ ئەنجام ددەت.

بەقا خۆ بخۆ

(ئارمانجا خۆ بجهـ بینه)

1. هێزوشیانێن خۆ یێن نوکه و ڕەفتارێن خۆ یێن ساخەمی یێن ڕۆژانه شرۆڤه بکه. ئەڤرۆکه بڕیارێ بده ئاستێن خۆ یێن تێهنیێ و ساخلەمییێ باشتر لێبکەی ب ڕێکا کرنا ڤان پرسیاران:

- ئەو کیژ ڕاهێنانێن وەرزشی نه ئەز دشێم ئەنجام بدەم و یا ل سەر من پێدڤیه زێدەتر ئەنجام بدەم؟
- ئەو کیژ ڕاهێنانن یێن کو ئەز ئەنجام ددەم و یا ل سەر من پێدڤیه ئێدی ئەنجام نەدەم
- ئەو کیژ ڕاهێنانن یێن ئەز ئەنجام نەدەم و ل سەر من پێدڤیه ئەز ئەنجام بدەم داکو کارێن خۆ باشتر ب ڕێڤه ببەم؟
- ئەو کیژ تشته یێ ئەز ئەڤرۆکه ئەنجام ددەم و زیانێ دگەهینته ساخلەمیا من و ل سەر من پێدڤیه ئێدی ئەنجام نەدەم؟

2. چالاکیەکێ یان ڕەفتارەکێ ب هەلبژێره کو تو دشێی هەر نوکه ب گوهۆری ژ پێخەمەت باشترلێکرنا ساخلەمی و هێزا خۆ. ڤێ چەندێ بەردەوام دووباره بکه هەتا دبیته نەریتەك ل دەڤ ته و پاشی چالاکیەکا دی ب هەلبژێره و دەست ب ئەنجامدانا وێ بکه. بەرسڤێن ته بۆ ڤان پرسیارێن سەری خۆ د چەوا بن، هەر ئەڤرۆ دەست ب ئەنجامدانا وان بکه.

ف

فرێکا شازدێ:

ڤ

نپشتەڤانیا خۆ بکە ژبۆ کارکرنێ

ڤ

"مرۆڤ ب رێکا خۆشی وەرگرتنا ب نەچاری ژ سەرکەشییەکا مەزن یان سەرکەفتنەکێ یانژی کریارەکا داهێنەر ب سەر مەزنترین خۆشیێن خۆ فهەلدبیت"

فئونتۆنیو دی سانت ئیکسپێری

ڤ

ژبۆ ئەنجامدانا کارێ خۆ ب باشترین شێوە، پێدڤیە ل دەستپێکێ تو ژ خۆ دەستپێبکەی و خۆ چاك بکەی. پێدڤیە تو نەریتا مەشقدان و پشتەڤانیکرنا خۆ ل دەڤ خۆ پەیدابکەی داکو بشێی د گوپیتکا یاریا خۆ دا یاریێ بکەی.

پتریا هەستێن تە چ ئەرێنی یان نەرێنی بن، ل سەر بنەمایێ هندێ دهێنە پیڤان کا د هەر خولەکەکێ دا بۆ ئێکا دی تو چەوا دگەل خۆ د ئاخڤی. ئەڤ چەندە هندێ ناگەهینیت کا ب دروستاهی چ هاتیە سەرێ تە یان چ روودایە، بەلکو ئەو رێکە یاکو تو ڤان روودانان ل دەڤ خۆ شرۆڤە دکەی یێن دبنە ئەگەر کا دێ هەست ب چ کەی. ئەڤ چەندە دیتنا تەیە بو

رووداNان ب شێوەیەکێ بەرفرەهـ ئایا کا دێ ئەڤ رووداNە تە هاندەن ژبۆ کارکرنێ یان ژی دێ بنە ڕێگر د ڕێکا تە دا. ئەرێ ئەڤ رووداNە دێ تە چالاك کەن یان لاواز کەن.

داکو بەردەوام کەسەکێ هاندای بی، پێدڤیە د هەمان دەمدا کەسەکێ گەشبین بی، و پێدڤیە تو بریارێ بدەی کو ب شێوەیەکی ئەرێنی سەرەدەریێ دگەل کاری و کەسێن ل جهێ کاری و وان کاودانێن ل وی جهی دا بکەی. پێدڤیە تو دەلیڤێ نەدەیە ئاریشە و نەخۆشییێن رۆژانە یێن ژیانێ کارتێکرنێ ل مێشك و دەروونێ تە بکەن.

کونترولێ ل سەر هەڤپەیڤینا خۆیا نافخۆیی بکە

ئاستێ باوەری ب خۆ هەبوونا تە، تو چەند حەز ژ خۆ دکەی و ڕێزێ ل خۆ دگری، سەنتەرێ ئاستێن پشتەڤانی و داکوکیکرنا تەنە. پێدڤیە بەردەوام ب شێوەیەکێ ئەرێنی تو دگەل خۆ ب پەیڤی ژ پێخەمەت هندێ باوەری ب خۆ هەبوونا تە زێدە ببیت. ڤان تشتان بێژە خۆ: ئەز حەز ژ خۆ دکەم، ئەز حەز ژ خۆ دکەم" بەردەوام ڤێ چەندێ بێژە خۆ هەتا تو ب دروستاهی باوەریێ ب وی تشتێ تە گوتی دئینی و وەکی کەسەکێ خۆدان شیان سەرەدەریێ دگەل دکەی.

داکو بەردەوام کەسەکێ هاندای بی و کونترۆلێ ل سەر هەستێن گومان و ترسێ بکەی، بەردەوام بێژە خۆ "ئەز دشێم ڤێ چەندێ ئەنجام بدەم، ئەز دشێم بەردەوام ڤێ چەندێ ئەنجام بدەم." دەمێ خەلك پرسیارا حالێ تە دکەن بەرسڤا وان بدە و بێژێ "ئەز گەلەك یێ باشم."

نەیا گرنگە کا نوکە ب دروستاهی هەست ب چ دکەی یان چ تشت د ژیانا تە دا روودایە بەلکو یا گرنگ ئەوە تو هەمی گاڤان کەسەکێ رووخۆش و دێم ڤەکری بی. هەروەکی ڤیکتور فرانك د پەرتووکا خۆ دا دبێژیت: "ئێك ژ دوماهیك ئازادیێن مرۆڤی ئەوە هەلویستەکێ دەستنیشانکری ژ هەر گروپەکێ کاودانان یێ گشتی ب هەلبژێریت."

ب چ ڕەنگان گازندان ژ ئاریشەییێن خۆ نەکە. ڤان ئاریشەیان بۆ خۆ بهێلە هەتا چارەسەر دبن. هەر وەکی ئید فورمان دبێژیت "پێدڤی ناکەت تو بەحسێ ئاریشەییێن خۆ بۆ کەسێن دی بکەی، چونکی پتر ژ 80٪ ژ خەلکی گوهداریا ئاریشەییێن تە ناکەن و بۆ وان نە دگرنگن، ب تنێ 20٪ ژ کەسێن دی ئەون یێن ب دروستاهی گوهداریا تە دکەن و د ئامادەنە هاریکاریا تەژی بکەن د چارەسەرکرنا وان دا."

هەلویستێن ئەرێنیێ ل دەڤ خۆ پێشبێخە

د ڤەکولینەکێ دا کو ماوێ 22 سالان ڤەکێشایە و ژلایێ "مارتن سیلیگمان" ل زانکۆیا پەنسلڤانیا و ئەنجامێن وێ د پەرتووکەکێ دا ب ناڤێ "گەشبینیا فێربووی" دا هاتینە بەلاڤکرن، دیار دکەت کو گەشبینیی ئێکە ژ گرنگترین وان ساخلەتان یێن ل سەر تە پێدڤیە ل دەڤ خۆ پێشبێخی ژ پێخەمەت سەرکەفتنا تە یا کەسایەتی و کاری دا و ب دەستڤەئینانا بەختەوەریێ. کەسێن بەختەوەر د هەمی بوارێن ژیانێ دا ژ کەسێن دی سەرکەفتیتر و کاریگەرترن.

هاتیە دیارکرن کو کەسێن گەشبین چوار ساخلەتێن تایبەت یێن ل دەڤ هەین کو هەر مرۆڤەك دشێت ب ڕێکا ڕاهێنان و دووبارەکرنێ ڤان ساخلەتان ل دەڤ خۆ پەیدابکەت.

یەکەم: کەسێن گەشبین د هەمی کاران دا ل تشتێ باش دگەرن و نەیا گرنگە ئەگەر جارەکێ ئەو بەرەڤ تشتەکێ شاش ژی بچن، چونکی هەمی گاڤان ئەو ل تشتێ ب مفا و باش دگەریێن. هەروەسا نە تشتەکێ سەیرە ئەگەر ئەو بگەهنە ئارمانجا خۆ و ڤی تشتی ب دەستخۆڤە بینن.

دووەم: کەسێن گەشبین هەمی گاڤان وانەیان ژ سەربوور و نەخۆشیان وەردگرن. وان باوەری ب هندێ هەیە کو "ئاستەنگ ناهێنە د ڕێکا مرۆڤی دا دکو مرۆڤی سزا بدەن بەلکو داکو مرۆڤی بێخنە سەر ڕێکا دروست." هەروەسا ئو هزردکەن هەر ئاریشە و شکەستنەکێ وانەیێن پڕبها یێن بها یێن تێدا کو پێدڤیە مرۆڤ سەربووران ژێ وەربگریت و ژێ فێرببیت.

سێیەم: کەسێن گەشبین هەمی گاڤان ل چارەسەریا ئاریشەیان دگەرن. ل شوینا کو ئەو لومەی خۆ بکەن یان گازندەیان بکەن دەمێ تشتەکێ نەخۆش روودەت، ئەو خۆ پتر نێزیکی ڤێ ئاریشێ دکەن داکو چارەسەر بکەن. ئەو پرسیار دکەن: "ئەرێ چارەسەریا ڤێ ئاریشێ چیە؟ ئەم دشێن نوکە چ بکەین؟ پێنگاڤا بهێت چیە؟"

چوارەم: کەسێن گەشبین بەردەوام بەحسێ ئارمانجێن خۆ دکەن و خەباتێ بۆ دکەن. ئەو هزرا خۆ دکەن کا وان چ دڤێت و دێ چەوا ب دەستڤە ئینن. ئەو بەردەوام بەحسێ پاشەرۆژا خۆ دکەن کا دێ یا چەوا

بیت و دێ کیڤە چن زێدەباری بەحسێ ڕابردوویێ خۆ کا د چەوابوون و ژ کیڤە هاتینە. ئەو بەردەوام بەرەڤ پێشڤە دچن نەك پاشڤە.

دەمێ تو بەردەوام خەون و ئارمانجێن خۆ دیار بکەی و ب ڕێکەکا ئەرێنی دگەل خۆ باخڤی، تو دێ هەست ب هێزوشیانێن باشتر کەی. هەروەسا دێ هەست پێ کەی تە پتر باوەری یا ب خۆ هەی و پتر بیە کەسەکێ داهێنەر. هەروەسا دێ هەستەکا مەزنتر ل سەر کونترۆل و هێزا خۆ یا کەسایەتی تاقی کەی.

هەرچەند تو پتر هەست ب پشتەڤان و ئەرێنییێ بکەی، دێ پتر حەز بۆ تە پەیدابیت دەست ب کارێ خۆ بکەی و یێ بەردەوام بی ل سەر ئەنجامدانا ڤی کاری و تێدا پیشکەڤی.

بەقا خۆ بخۆ

(ئارمانجا خۆ بجهـ بینە)

1. کونترۆلێ ل سەر هزرێن خۆ بکە. ل بیرا تە بیت کو تو دێ بیە ئەو تشت یێ بەردەوام تو هزرا خۆ تێدا دکەی. هەروەسا هشیاربە کو ب تنێ بەحسێ وان تشتان بکە و هزرا خۆ تێدا بکە یێن تو حەز ژێ دکەی پتر ژ وان تشتان یێن تە نەڤێن.
2. بلا هەمی گاڤان هزرا تە یا ئەرێنی بیت ئەوژی ب رێکا وەرگرتنا گشت بەرپرسیارێن ب ستوییێ خۆ ڤە ژبۆ خۆ و ژبۆ هەمی وان تشتێن رویددەن. ڕەخنا ل کەسێن دی نەگرە و کەربێن خۆ ژێ ڕانەکە و لومەی وان نەکە ل سەر هەر تشتێ هەبیت. بلا هەمی گاڤان هزروبیر و هێزوشیانێن تە دوو سەنتەرێن سەرەکی بن بەرەڤ پاشەرۆژێ، بەرەڤ وان تشتان یێن تو ئەنجام ددەی ژبۆ باشترکرنا کەسایەتیا خۆ، تشتێ دی یێن بێ مفا ژی ل پشتگوهـ بهاڤێژە.

ف

فڕێکا حەڤدێ:

ڤ

دوورکەڤە ژ خزمەتگوزارییێن تەکنولۆژی

نییێن وەختێ دکوژن

ڤ

ڤ"تو دشێی پتر خزمەتێ پێشکێشی ژیانێ بکەی ژ زێدەکرنا لەزاتیا وێ"

فگاندی

ڤ

تەکنولۆژیا دشێت ببیتە باشترین هەڤالێ تە یانژی خرابترین دوژمنێ تە. نوکە کو ئەم یێ د غاردانێ دگەل چەرخێ بیست و ئێکێ کو چەرخەکە ژ هەمی لایاڤە ب پێزانینان دهێتە بارانکرن، لێ هوسا دیارە گەلەک کەس خۆ ل بەر ڤێ چەندێ ناگرن، ئەڤ کەسە پێدڤی ب هندێ نە ب ڕێکا تەکنولۆژیایێ پەیوەندیان ل سەر ئاستێ ژیانا کەسایەتی یان ژیانا کاری دگەل هەمی جهان گرێدەن.

ئەڤ بەرێخۆدانا زێدە یا پەیوەندیکرنێ ب ڕێکا تەکنولۆژیایێ ب شێوەیەکێ بەردەوام مرۆڤی نەچار دکەت هندەک ئامیرەیێن ئەلیکترونی بکاربینیت وەک موبایل، ئامیرێن بلاك بیری، ئامیرێن دیجیتال یێن

کەسایەتی و خزمەتگوزریا ئەنترنێتێ یا وایەرلێس یانژی یا ب وائیرە، زێدەباری هژمارەکا سیستەمێن رێکخستنا پەیوەندی پێکرنێ وەك مایکروسۆفت ئاوتلوك و ماکسیمزەر، ئەڤ ئامیر و خزمەتگوزاریە هەمی بەرێ مرۆڤی ددەنە هندێ ژلایێ دەروونیڤە بێهنا وی تەنگ بیت. مە هند دەم نینە هەتا ب ڕاوەستین، ژبەر هندێ بێهن بکە گولا و هزرێن خۆ خرڤەکە.

تە هەلبژارتن یێن هەین

د هەمان دەم دا، گەلەك كەسێن زیرەك و خۆدان هێزوشیان، یێن خۆ زەحمەت ددەن و بەرهەمێن باش پێشکێش دکەن و یێن ل سەنتەرێن ڤالاێ ژ خزمەتکوزییێن تەکنولۆژیا گەهاندنێ کار دکەن، ئەو کەسن یێن دناڤ تەکنولۆژیایێ دا نقووم نەبووین. ئەڤ کەسە ئەون یێن ژیانا وان ل بن کونترۆلا وان.

بیل گروس، ڕێڤەبەرێ سندوقێن داهات و بەلگەنامەیان کو پتر ژ $600 بلیون دولاران تێدانە، یێ ناڤدارە ب هندێ کو رۆژانە ڕاهێنانێن وەرزشی ژی ئەنجام ددەت ژ پێخەمەت پاراستنا ساخلەمیا خۆ و دهەمان دەم دا ب هیچ شێوەیەکی تەکنولۆژیایێ ب کارنائینیت. ئەو دەمێ ژ کاری دزڤڕیتە مالێ، ئامیرێ خۆ یێ تێلەفونێ دگریت و بلاك بیریا خۆ ژی دهێلتە ل ئوفیسا خۆ یا کاری، هەروەسا ئەو بەردەوام ڕاهێنانێن وەرزشی ژی ئەنجام ددەت بێی کو پەیوەندیا خۆ دگەل وان کەسان ببڕیت یێن پێدڤی

ب وی هەی. دگەل ڤێ چەندێ هەمیێ ژی ئەو دبێژیت کو وی ج جاران نامەیێن گرنگ ژبیرنەکرینە و بەرسڤا وان یا دای.

داکو تو کەسەکێ ئارام و تەنابی و سەرێ تە ژ ئاریشەیان یێ دوور بیت و بشێی ب باشترین شێوە کارێ خۆ ئەنجام بدەی، پێدڤیە تو سنورەکی بدانیە دناڤبەرا خۆ و تەکنولۆژیا و ئامێرێن گەهاندنێ ئەوێن خو مرۆڤی نقووم دکەن ئەگەر مرۆڤ یێ هشیار نەبیت ل دەمێ ب کارئینانا وان.

نەبە کەسەکێ ئالۆدە و ڕاهاتی

بەری دەمەکێ نەیێ کێم ل بازێرێ واسنتون، ل دەمێ خۆارنا فراڤینی یا جهێ کاری ئەز دگەل هژمارەکا ڕێڤەبەرێن ئاست بلند بووم. بەری ئەم دەست ب خارنی بکەین، کەسەك ژ ڕێکخەرێن وێ فراڤینی ڕابووڤە و دوعایەکا کورت خاندن. هەمیان سەرێن خۆ چەماندن، پشتی خاندنا دوعایێ ب دوماهی هاتی شنوو مە دەست ب خارنێ کر.

هەرچەوابیت، ل سەر مێزا من یا نانخارنێ نێزیکی چوار پێنج کەسەك ژ سەرجەمێ هەشت کەسان ب شێوەیەکێ کوور کەفتبوونە ژێر کاریگەریا وێ دوعایێ. هەتا خارن هاتیە دانان ژی هێشتا سەرێن وان د چەماندی بوون و دەستێن وان د باوەشا وان دا بوون. هوسا دیاربوو ئەو د مژوویل بوون و کوور چووبونە د هزران دا ژبەر وان پرسیارێن وێ ڕۆژێ د سەرێ وان دا د هاتنوچوون.

پشتی هینگیٚ من زانی قەت هزرا وان ل سەر دوعایان نەبوو، هزرا وان هەمی ل سەر ئامیرێن وان یێن بلاك بیری و هنارتن و وەرگرتنا ئیمێلان بوو ب ڕێکا وی کیبوردیٚ بچووك یێ ل سەر ئامیرێن وان. ب ڕاستی وان قەت ئاگەهـ ژ جیهانا دەوروبەری خۆ نەبوو، هندەك ژ وان نامە هەر بۆ وان کەسان د هنارتن یێن د هەمان ژورا خارنیٚ ڤە. ئەڤ کەسە کەفتبوونە دناڤ خەفکا تەکنولۆژیاییٚ دا، ئەو هند ب لێکگوهۆڕینا پێزانینان ڤە مژوول ببوون تا وی ڕادەی وان خۆ ژبیرڤە کریوو.

تەکنولۆژیا هەڤالا تەیە

مەرەما ژ تەکنولۆژیا سەردەم ئەوە ب شێوەیەکیٚ مەزن ببیتە ئەگەریٚ زێدەکرنا لەزاتی و کارایی و ڕێکوپێکیا هنارتنا پێزانینان د هەمی بواران دا. تەکنولۆژیا هوکارە ژبۆ مە داکو کوالیێتیا ژیانا خۆ بلند بکەین ب ڕێکا ئەنجامدانا کارێن خۆ یێن سەرەکی و گرێدانا پەیوەندیان دگەل کەسێن سەرەکی د جیهانا مە دا ب شێوەیەکیٚ ب لەزتر و کاراتر ژبەری نوکە.

لیٚ ب کارئینانا تەکنولۆژیا گەهاندنیٚ دشێت هەر زوو ببیتە ئەگەریٚ هندیٚ مرۆڤ ببیتە کەسەکیٚ ئالۆدە و ڕاهاتی و مودمن. دەمیٚ خەلك سپێدیٚ ژ خەو هشیار دبن بەری هەمی تشتان تەماشەی موبایلێن خۆ دکەن کا چ تێلەفون یان نامە بۆ نەهاتینە. ل دووڤدا دیٚ چنە سەر کومپیوتەرێن خۆ و ئیمێلێن خۆ ڤەکەن کا ل شەڤا بوری کەسیٚ چ نامە بۆ نەهنارتینە. هەروەسا ئەو دیٚ تێلەفونا ئوفیسا خۆ یا کاری کەن کا کەسیٚ د ماویٚ دەمژمێرێن بوری دا پرسیارا وان نەکریە. هەر پێنج یان شەش خۆلەکان

دێ تەماشەی رۆژنامە یان پرۆگرامێ مایکروسوفت ئاوتلوکی کەن، دێ تەماشەی ئامیرێ خۆ یێن بلاك بیری کەن، یان هەر ئامیرەکێ دی یێ تەکنولۆژیا گەهاندنێ بیت، ژ پێخەمەت هندێ خۆ پشت ڕاست بکەن کا وان چ تشت ژبیرنەکرینە. پێدڤیە ئەم هەمی ڤێ ڕەفتارێ ب ڕاوەستینین بەری کو ژ بن کونترۆلا مە دەرکەڤیت.

دەمێ خۆ ب زڤڕینە

ئێك ژ کریارێن بریکارێن من کو ل نوزدە ویلایەتان هەنە، هوسا دیت ئەو گەلەك یێ ب ئامیرێ خۆ یێ کومپیوتەری ڤە هاتیە گرێدان رۆژانە بۆ ماوێ چەندین دەمژمێران ئەو بەس ئیمێلان وەردگریت و بەرسڤان وان ددەت. هەرچەند پتر وی دەمێ خۆ ل سەر کومپیوتەری دبوراند، وی پتر دەمێ خۆ یێ تەرخانکری بۆ ئەنجامدانا کارێن دی یێن گرنگ ژ دەست ددا. ژ ئەنجامێ ڤان کارێن نەهاتینە ئەنجامدان ئەو کەفتە بن فشارەکا مەزن هەروەکی ئاڤاهیەکێ بلند ل سەر سەرێ وی و وەختە دێ ب سەردا هێت، ڤێ چەندێ هێدی هێدی کارتێکرن ل کەسایەتی و ساخلەمی و نەریتێن وی یێن نڤستنێ دکر.

مە بەحسێ ڕێسایا $20\backslash80$ بۆ وی کر و کا چەوا دێ ڤێ ڕێسایێ بجهـ ئینیت. مە گوتێ 80% بدە وان ئیمێلان یێن تو دزانی نەگەلەك د گرنگن و پێدڤی ناکەت بهێنە ڤەکرن و تو دشێی هەر ئێکسەر وان ئێمێلان ژێببەی.

ئەو ڕێژا 20% یا مای ژی، ب تنێ 20% ژ ئیمێلان یان ڕەنگە ب تنێ 4% ژ ئیمێلێن وی پێدڤی ب بەرسڤدانەکا ئێکسەر بن، هەر 16% ژ ئیمێلێن

دیژی ئەون یێن کو ئەو دشێت نوکە پشتگوهـ بهاڤێژیت و ل دەمەکی دی بەرسڤ بدەت یان ژی هەمیان بکەتە د فولدەرەکێ تایبەت دا و بەرسڤا هەمیان پێکڤە بدەت.

ستاندەرکرن و بریکاری

بریکارێ من هزردکر کەسێ دی نەشێت ئیمێلێن وی بەرسڤ بدەت یان رێکبێخت. رۆژانە نێزیکی 300 ئیمێل بۆ وی دهاتن و پێدڤی بوو ئەو ب خۆ بەرسڤا ڤان هەمیان بدەت و ئاریشە نینە کا چەند وەخت ڤەکێشیت.

مە پشتەڤانیا وی کر ئەو دگەل سکرتێرا خۆ برووننتەخاری و ئیمێلێن خۆ نیشا وێ بدەت و وێ فێر بکەت کا کیژ ئیمێل گەلەك د گرنگن و کیژ ئیمێل نە هند د گرنگن، هەروەسا کا چەوا دێ سەرەدەرییێ دگەل بەربەلاڤترین پرسیار و داخازی کەت.

بۆ وی یا سەیربوو کو سکرتێرا وی ب تنێ د ماوێ دوو دەمژمێران دا فێری هندێ بوو کا کیژ ئیمێل بۆ وی د گرنگن. پشتی هینگێ، ئێدی هەمی سپێدەهیان دەمێ ئەو دهاتە سەر کارێ خۆ، نێزیکی 80٪ ژ ئیمێلێن خۆ ژێدبرن یێن چ گرنگی بۆ وی نەی. سکرتێرا وی رادبوو ب ڤەگوهاستنا ئیمێلێن گرنگ بۆ ناڤ فولدەرەکێ تایبەت دا. ئەگەر وی پرسیارەك دەربارەی ئیمێلەکی هەبایە، سکرتێرا وی دا وێ ئیمێلێ و ئەو بەرسڤا وێ ل سەر دای بۆ وی هنێریت.

د دیدارا خۆ یا پشتی هینگێ دا، وی گوتە من کو ئەو شیایە ئەنجامێن ڤێ ڕاهێنانێ ب دەستخۆڤە بینیت و نوکە ئەو دشێت د هەر حەفتیەکێ دا نێزیکی 23 دەمژمێرێن زێدە ب دەستخۆڤە بینیت و ئەو ڤی دەمێ زێدە ژبۆ ئەنجامدانا کارێن خۆ یێن گرنگ د مەزێخیت. ڤێ ڕاهێنانا سادە ژیانا وی هەمی گوهارت و فشارێن سەر ملێ وی ژی کێمکرن و ساخلەمی و هێزوشیانێن وی ژی باشتر لێکرن و ئەو کرە کەسەکێ بێهنفرەهـ و ئەرێنی.

ل ڤێرێ دێ پرسیارەکێ ژ تە کەین: ئەرێ دێ ژیانا تە چەوا هێتە گوهۆڕین ئەگەر د هەر حەفتیەکێ دا تە 23 دەمژمێرێن زێدە هەبن کو تو بشێی تێدا هزر بکەی، کار بکەی، پلانەکێ بدانی، دگەل هەڤالێن خۆ یێن کاری گەنگەشەکێ بکەی یان ژی دگەل هەڤژینا خۆ بچیە گەریانەکێ؟

ڕازی نەبە ببیە کەسەکێ بەنی و کویلە

ڕۆژنامەڤانەکی د گوڤارا Fortune Magazine دا ل ڤێ دوماهیێ بابەتەك بەلاڤکربوو و گوتبوو دەمێ ئەو پشتی بورینا دوو حەفتییان ژ بێهنڤەدانەکێ زڤڕیە بارەگایێ گوڤارێ، پتر ژ 700 ئیمێلان ل هیڤیا بەرسڤا وی بوون. وی زانی کو ب کێمی ئەو دێ پێدڤی حەفتیەکێ بیت هەتا ڤان ئیمێلان هەمیان بخوینیت و بەرسڤ بدەت و د ڤی ماوەی دا ئەو نەشێت چ پرۆژەیێن دی یێن کو نوکە ل سەر مێزا وینە ئەنجام بدەت.

ل دەستپێکێ دەمێ ئەو روونشتە سەر مێزا خۆ، وی بێهنا خۆ کوور هەلکێشا و پاشی ئەڤ هەر 700 ئیمێلە هەمی ب ئێك کلیك ژێبرن و پاشی

دەست هاڤێتە وان پرۆژەیان یێن ل سەر مێزا وی یا کاری یێن ئەنجامدانا وان بۆ کومپانییێ گەلەك د گرنگن.

هێجەتا وی ژبۆ ڤی کاری گەلەك یا ب سانەهی بوو: "ئەز دزانم چونکی کەسەکی ب تنێ نامەك بۆ من یا هنارتی ڕامانا وێ ئەو نینە کو دێ پارچەیەکێ ژ ژیانا من بەت هەکە هات و ئەز بەرسڤا وی نەدەم ڤێجا نە نوکە و نە هەتا هەتاییێ. زێدەباری ڤێ چەندێ، بۆ من یا دیاربووی کو هەکە ئیمێلەك گەلەك یا گرنگ بیتن خۆدانێ وێ دێ دووبارە بۆ من فرێکەتەڤە." و ب ڕاستی ژی ئەڤ چەندە روودابوو.

خزمەتکار نە هێژاییێ تەیە

داکو تو پتر بشێی داکوکییێ بکەیە سەر وان کارێن کێم یێن کو ب دروستاهی گوهۆڕینێ د ژیانا تە دا یا کەسایەتی یان یا کاری دا پەیدادکەن، پێدڤیە تو ب شێوەیەکێ ڕێکوپێك سەرەدەرییێ دگەل تەکنولۆژیایێ بکەی هەروەکی خزمەتکارەکا تە نەك هێژاییێ تە یێ کاری. تەکنولۆژیا یا هاتیە دروستکرن داکو خزمەتا تە بکەت نەك دا ژیانا تە نەخۆش بکەت، چونکی مەرەم ژ تەکنولۆژیایێ ئەوە ژیانا تە ب سانەهی و نەرمتر لێ بکەت نەك ئاریشەیان بۆتە دروست بکەت و فشار و شلەژانێ ل سەر تە پەیداکەت.

ئێك ژ باشترین ڕێساییێن سەرەدەریکرنێ دگەل تەکنولۆژیایێ ئەوە "وێ بهێلە ڤەمراندی." بەرهنگاری وێ حەزێ ڕابە یا تە هانددەت ئامیرەیێن خۆ یێن گەهاندنێ ڤەکەی هەروەختێ تو ئێکسەر ژ خەو هشیار دبی.

ڕادیویێ بهێله ڤەمراندی، تێلەڤزیونێ بهێله ڤەمراندی، موبایلا خۆ بهێله ڤەمراندی، کومپیوتەرێ خۆ بهێله ڤەمراندی. ڤان ئامیرەیان هەمیان بهێله ڤەمراندی هەتا تو پلانا خۆ ددانی و کارێ خۆ یێ وێ رۆژێ ڕێکدئێخی.

ب شێوەیەکێ ئەنقەست، بازنەیەکا بێدەنگیێ د ژیانا خۆدا دروست بکە کو نەکەس و نە چ تشت بشێن تێرا دەربازبن. تو بمینە دناڤ ڤێ بازنەیا بێدەنگیێ دا و داکوکیێ بکە سەر خۆ ب خۆ و وی ڕێسایێ بکاربینە یا دبێژیت: "گوهداریا بێدەنگیێ بکە."

هندەك جاران داکو وان کارێن بهایێ وان بلند ئەنجام بدەی، پێدڤیە تو خۆ ژ وان کاران بدەیە پاش یێن بهایێ وان نزم. بەردەوام ڤێ پرسیارێ ژ خۆ بکە: "ئەرێ چ تشت ل ڤێرێ یێ گرنگە؟" چ تشت ل جهێ کاری بۆ تە یێ گرنگە دا ئەنجام بدەی؟ چ تشت بۆ ژیانا تەیا کەسایەتی یێ گرنگە؟ ئەگەر تو هاتیە هەلبژارتن دناڤبەرا ئەنجامدانا دوو چالاکیان کو د شیانێن تە دایە هەردووکان ئەنجام بدەی، دێ کیژ چالاکیێ هەلبژێری؟

پەیوەندیکرنا بەردەوام نە تشتەکێ سەرەکی یە

بلا ل بیرا تەبیت دەمێ تو بۆ ماوێ رۆژەکێ، حەفتیەکێ یان هەیڤەکێ د چیە گەشتەکێ یان وورکشوپەکا کاری ب ڕەنگەکی کو تو ژ هەمی ئامرازێن خۆ یێن پەیوەندیکرنێ دوور بکەڤی، باش بزانە چ تشت روونادەن. پشت ڕاستبە ژیان دێ هەر یا بەردەوام بیت خۆ هەکە تو د پەیوەندیێ دا نەبی دگەل وێ.ئاریشە دهێنە چارەسەکرن و بەرسڤێن پرسیاران دهێنە دان و ژیان ب بەردەوامی ب ڕێڤە دچیت هەروەکی کا

چەوا ڕێبارەکێ درێژ یێ بەردەوامە ل سەر چوونێ. هندەك تشتێن کێم هند د گرنگن کو نەشێن ل چاڤەڕێبوونێ ب ڕاوەستن.

دەمێ سمیناران پێشکێش دکەم، گەلەك جاران خەلك پرسیارێ ژ من دکەن: "ئەرێ مانە یا پێدڤیە تە ئاگەهـ ژ دەنگوباسان هەبیت ب ڕێکا خاندنا رۆژنامەیان و گوهدانا ڕادیویێ و بەرێخۆدانا تێلەڤزیونێ؟"

ئەز دبێژمە وان: "ئەگەر ئەو دەنگوباس ژ ڕاستا د گرنگ بن هەر کەسەك دێ هەبیت بەحسێ وان بۆ تە بکەت." ئەگەر تشتەکێ گرنگ دناڤ مالێ دا، ل جهێ کاری، ل بازێری یان ل سەرانسەر جیهانێ رووبدەت، هەر کەسەك دێ هەبیت وەختێ خۆ پێڤە بورینیت و پاشی وان دەنگوباسان بگەهینتە تە و هەر دەمێ ڤی کەسی تو دیتی ئێکسەر دێ بەحسێ ڤان دەنگوباسان بۆ تە کەت.

گەلەك کەسان یا خۆ ژ خواندانا سەردێرێن رۆژنامەیان و دەنگوباسێن ب لەز ل سەر تێلەڤزیونێ و گوهدانا ڕادیویێ دوورکری، دگەل هندێ ژی وان پێزانینێن باش ل سەر هەمی بویەر و روودانان هەنە چونکی هندەك کەس یێن هەین ڤان دەنگوباسان بگەهنینە وی. پێدڤی تورژی کەسەکێ ژ ڤی جوری بی یێ خۆ ژ ڤان تشتان ددەتە پاش.

بەڤا خۆ بخۆ

(ئارمانجا خۆ بجهـ بینە)

1. هەر ئەڤرۆکە بزاڤێ بکە هێلەکا بێدەنگیێ د ماوێ ئەنجامدانا کارێن خۆ یێن رۆژانە دا دروست بکەی. بۆ ماوێ دەمژمێرەکێ ل سپێدێ و پشتی نیڤرو، هەمی ئامیرێن خۆ یێن گەهاندنێ ب ڤەمرینە. تو دێ مەندەهوش بی ژبەر وێ بەختەوەریا دێ هەست پێ کەی.
2. بزاڤێ بکە د هەر حەفتیەکێ دا رۆژەکێ بۆ خۆ بکەیە بێهنڤەدان و د ڤێ رۆژێ دا نێزیکی کومپیوتەرێ خۆ نەبی و دەستێ خۆ نەکەیە موبایلا خۆ و ژ هەمی وان ئامرازان دووربکەڤی یێن تە دگەهینتە جیهانا تەکنولۆژیایێ. ل دوماهیا رۆژێ مێشکێ تە دێ یێ ئارام و رۆهن بیت. ئەڤ چەندە وەکی هندێ یە تو پاتریا مێشکێ خۆ بدانیە سەر بارگەکرنێ و دوور بێخی ژ گێژەلوك و قەرقەشەیا تەکنولۆژیا گەهاندنێ، ل ڤی دەمی دا دێ بیە کەسەکێ ئارامتر و شارەزاتر و هشیارتر.

ف

فرێکا هەژدێ:

ڤ

نکارێ خۆ بکە پارچە پارچە

"دەستپێکا هەر دابونەریتەکێ وەکی دەرزیەکێ نەبینراوە، لێ چەند ئەم وی نەریتی دووبارە دکەین هەروەکی هندێ یە ئەم وی دەرزی ب هێز دئێخین و دکەینە داڤ و دگەل هندەك داڤێن دی کوم دکەین هەتا دبیتە وەریسەکێ مەزن و ب هێز و ل دووڤ دا ئەم لەش و هزروبیرێن خۆ پێ فگرێددەین بێی کو بقەتییێت"

فئوریسون سویت ماردین

ڤ

ئێك ژ ئەگەرێن سەرەکی یێن پاشئێخستنا کارێن مەزن و گرنك ئەوە دەمێ تو بزاڤێ دکەی ڤان کاران بجهـ بینی تو هوسا بۆ تە دیار دبیت ئەڤ کارە گەلەك د مەزن و بترسن و تو نەوێری خۆ نێزیك بکەی.

ئێك ژ تەکنیکێن سەرکەفتنی کو تو دشێی ب کاربینی ژبۆ پارچەکرنا کارێن مەزن ژبۆ پارچەیێن بچووك دبێژنێ تەکنیکا (گوشتێ ئامادەکری – Salami Slice). ب رێکا ڤێ تەکنیکێ تو دشێی کارێ خۆ ب هەمی هووردەکارییێن وێڤە بدانیە پێش چاڤێن خۆ و پاشی بەشەکی ب تنێ ژێ دەستنیشان بکەی و ماوەیەکی دەسنتیشان بکەی ژبۆ ئەنجامدانا وی

هەروەکی کا چەوا هەر جار تو پارچەکا گوشتی ژێڤە دکەی و دخۆی، یانژی هەروەکی هندێ تە بەقەکا مەزن هەبیت و هەر جار پارچەکێ ژێ بخۆی.

ژلایێ دەروونیڤە، دێ تو هەست ب هندێ کەی کو ئەنجامدانا بەشەکێ بچووك و ب تنێ یێ کارەکی مەزن گەلەگ ب ساناهیترە ژ هندێ ئەگەر تو ب ئێکجاری وی کاری هەمیێ پێکڤە ئەنجام بدەی. پتریا جاران، دەمێ تو دەست ب ئەنجامدانا بەشەکێ کاری دکەی و پشتی ژێ ب دوماهی دهێی، ب شێوەیەکێ ئوتوماتیکی ئەو حەزە دێ ل دەڤ تە پەیدابیت کو ئێکسەر دەست ب هاڤێژیە بەشەکێ دی یێ کاری. هەر زوو تو دێ خۆ بینی دناڤ کاری دا دەمێ ل هەر دەمەکی ب تنێ بەشەکی ژێ ئەنجام ددەی و بەری تو هەست ب ڤێ چەندێ بکەی، دێ بینی ئەو کار ب دوماهی ژی هات.

خاڵەکا گرنگ یا هەی پێدڤیە هەردەم ل بیرا تەبیت ئەوژی تو ب کووراتی فشارێ خۆ ل دکەی ب لەز بگەهیە پێنگاڤا دوماهیێ یا کاری یانژی خۆ نەچار بکەی زوو وی کاری ئەنجام بدەی و ئەڤ چەندەژی هندێ گەهینیت دەمێ تو دەست ب کارەکی دکەی و ب دوماهی دئینی، خۆ هەکە چ جورێ کاری بیت، تو هەست ب بەختەوەریەکا زێدەتر و هێزەکا پتر دکەی.

تو مێشکێ خۆ ڕازی دکەی ب دکەی ب لەز وی کاری یان پرۆژەی ئەنجام بدەت. ئەڤ هەستێ ب دوماهی ئینانێ تە هانددەت دەست ب کارەکێ دی یان پرۆژەیەکێ دیژی بکەی و تە پاڵددەت وی کاری ژی زوو ئەنجام

بدەی و بگەهیە دوماهییێ. ب دوماهی ئینانا تە دبیتە ئەگەر مێشکێ تە پتر هۆرمونێ ئەندرۆفینی ب ڕێژیت کو هۆرمۆنەکە دبیتە ئەگەرێ بەختەوەری و کەیفخۆشییێ ل دەڤ مرۆڤی.

هەرچەند ئەو کارێ مەزن یێ تو دکەیە پارچە پارچە و پاشی دەست ب ئەنجامدانا وی دکەی هەتا دگەهیە دوماهییێ، پتر دێ ژ خۆ یێ رازی بی هەست ب ئارامی و تەناهییێ کەی. هەرچەند ئەو بەقا تو دخۆی مەزنتر بیت، برا وێ هێز و تێهنا کەسایەتی یا تو تاقی دکەی دێ مەزنتر بیت.

دەمێ تو دەست ب ئەنجامدانا بەشەکێ کاری دکەی، تو دێ هەست ب هندێ کو دناڤ ناخێ خۆ دا دێ هێیە هاندان ژبۆ ئەنجامدانا بەشێ ل دووڤدا و بەشێ بەشێن دی هەتا دگەهیە دوماهییێ. ئەنجامدانا هەر پێنگاڤەکا بچووک بۆ بەرەڤ پێشڤە دێ پتر پشتەڤانیا تە کەت. هەر زوو دێ پالدەرەکێ نافخۆیی ل دەڤ تە پەیدابیت و تە هاندەت ژبۆ تەمامکرنا وی کاری. ئەڤ دوماهی ئینانە دێ بیتە ئەگەر تو هەست ب کەیفخۆشی و ژ خۆ ڕازیبوونەکا مەزن بکەی ژبەر وێ سەرکەفتنێ.

ئەرکێن خۆ بکە پەنیرێ سویسری

تەکنیەکا دیژی یا هەی تو دشێی ب کاربینی ژ پێخەمەت هندێ ل سەر کارێ خۆ بەردەوام بی و باشتر ئەنجام بدەی ئەوژی دبێژنێ تەکنیکا "پەنیرێ سویسری" یا کاری. ئەڤ تەکنیەکە هینگێ دهێتە ب کارئینان دەمێ ئاریشەک یان ڤالاهیەک دکەڤیتە د ڕێکا تە دا، هەروەکی کا چەوا هندەک ڤالاهی دناڤ پەنیرێ سویسری دا هەنە.

تو دشێی پشت بەستنێ بکەیە سەر تەکنیکا پەنێرێ سویسری دەمێ یا ل سەر تە پێدڤی بیت کارەکی د ماوەیەکێ دەستنیشانکری دا ئەنجام بدەی و ڕەنگە ئەڤ وەختە گەلەك یێ کێم بیت کو ب تنێ پێنج هەتا دەهـ خۆلەکان بیت ، پشتی هینگێ تو دێ ڤی کاری ڕاوەستینی و چیە کارەکێ دی. ئانکو ب تنێ تو دێ لەقەکێ ل بەقا خۆ دەی و پاشی دێ بێهنا خۆ ڤەدەی یانژی دێ کارەکێ دی کەی.

هێزا ڤێ تەکنیکێ ژی هندی هێزا تەکنیکا گوشتێ ئامادەکری یە. ئانکو هەردەمێ تو دەست ب کاری دکەی، دێ هەستا پێشڤەچوون و پاڵدان و ب دوماهی ئینانێ ل دەڤ تە پەیدابیت. هەروەسا دێ بیە کەسەکێ ب هێز و خوینگەرم. ل دووڤدا دێ هەست ب پاڵدانا ناقخۆیی کەی داکو بەردەوام بی ل سەر کارێ خۆ هەتا ب دوماهی دئینی.

هەردەمێ تە هەستپێکر کارەکی دێ تە مژوول کەت یان گەلەك وەختێ تە بەت ب تایبەت دەمێ شنوو تو خۆ نێزیك دکەی و ئەنجام ددەی، پێدڤیە تو تەکنیکا گوشتێ ئامادەکری یان پەنێرێ سویسری تاقی بکەی. تو دێ مەندەهوش مینی کا چەوا ئەڤ تەکنیکە شیان هاریکاریا تە بکەن زاڵببی ل سەر گێروکرن و پاشئێخستنێ.

من گەلەك هەڤالێ یێن هەین نوکە بوینە نڤیسەرێن پڕفرۆشترین پەرتووك ئەوژی پشتی کو رۆژانە ب تنێ لاپەرەك یان چەند پاڕاگرافەك نڤێساین هەتا بوویە پەرتووکەك و ب دوماهی هاتی. توژی دشێی هەمان کار ئەنجام بدەی.

بەقا خۆ بخۆ

(ئارمانجا خۆ بجهـ بینە)

1. هەردوو تەکنیکێن گوشتیێ ئامادەکری یان پەنیرێ سویسری بکاربینە دەمێ تو دەست ب ئەنجامدانا کارەکی دکەی، ب تایبەت دەمێ کارەکێ مەزن و ئالۆز و فرەئەرك بیت و بەری هینگێ تە گیروکربیت یان پاشئێخست بیت.
2. ببە کەسەکێ کار ئاراستەکری. ساخلەتا هەرە بەرەبەلاڤ دناڤ کەسێن خۆدان شیان دا ئەوە دەمێ وان گوهـ ل دەنگوباسەکێ خوش دبیت، ئەو ئێکسەر دەست ب ئەنجامدانا کاری ڕدابن. د ئەنجامدا ئەو پتر فێر دبن و ب لەزتر فێر دبن، هەروەسا ئەنجامێن باشتر ژی ب دەستڤە دئینن. کارێن خۆ گیرو نەکە، هەر ئەڤرۆکە ئەنجام بدە.

ف

فرێکا نوزدێ:

ڤ

دەمێن درێژ ل دەڤ خۆ پەیدابکە

ڤ

"چ تشت هند هێزێ د ژیانا تە دا پەیداناکەن هندی کو تو هەمی هێزوشیانێن خۆ تەرخان دکەن ژبۆ ئەنجامدانا کومەکا دەستنیشانکری یا فکاران "

فنیدو کوبین

ڤ

پتریا کارێن گرنگ یێن مرۆڤ ئەنجام ددەت پێدڤی ب دەمەکێ تایبەتن بێی ڤەقەتیان و وەگرتنا ناڤبڕان هەتاکو مرۆڤ ب دوماهی دئینیت. شیانێن تە ژبۆ هەلبژارتن و بکارئینانا ڤی وەختێ پڕبها و پڕبهەم بنەمایەکێ سەرەکینە ژبۆ هندێ تو بشێی گوهۆڕینەکا بەرچاڤ و کارتێکەر د ژیانا خۆ یا کاری و یا کەسایەتی دا دروست بکەی.

فرۆشیارێن سەرکەفتی رۆژانە دەمەکی تەرخان دکەن ژبۆ ئەنجامدان و بەرسڤدانا تێلەفونان ل شوینا وان کاران یێن ئەو حەز ژێ نەکەن و پاشدئێخن یان گیرودکەن. بۆ نموونە ئەڤ کەسە ماوەیەکی دەستنیشانکری تەرخان دکەن بۆ تێلەفونێ کو بەهرا پتر دناڤبەرا

10:00 سپێدێ هەتا 11:00 سپێدێ یە. ل دووڤدا ژی وی کاری تەمام دکەن یێ بەری هینگێ دەستپێکری.

پتریا رێڤەبەرێن کومپانیان رۆژانە دەمەکی تەرخان دکەن ژبۆ ئەنجامدانا پەیوەندیێن تێلەفونێ دگەل بریکار و بکرێن خۆ ب شێوەیەکێ ڕاستەخۆ ژ پێخەمەت ب دەستڤەئینانا فیدبەکەکی ل دور کارێ کومپانیا خۆ. هندەك کەسێن دی ژی دەمەکێ دەستنیشانکری دناڤبەرا 30 خۆلەك هەتا دەمژمێرەکێ تەرخان دکەن ژبۆ ئەنجامدانا ڕاهێنانێن وەرزشی، ژلایەکێ دیڤە پتریا خەلکی ل دەمێ شەڤێ بەری نڤستنێ بۆ ماوێ نێزیکی 15 خۆلەکان ژ دەمێ خۆ تەرخان دکەن بۆ خاندنا پەرتووکان. ب ڤێ ڕێکێ ل دوماهیێ ئەو دێ هژمارەکا مەزن یا باشترین پەرتووکێن هاتینە نڤێسین خوینن.

خشتێ دانانا دەمی

کلیلا سەرکەفتنا ڤێ ڕێکێ د دەمێن دەسنیشانکری یێن کاری دا ئەوە تو بەری هینگێ پلانا خۆ بدانی و خشتەکێ دروست بکەی و دەمێن نەگوهۆر بۆ ئەنجامدانا هەر چالاکیەکێ یان ئەرکەکی بدانی. پاشی دڤێت تو ژڤانێن کاری دگەل خۆ ب خۆ بدانی و پێدڤیە ب شێوەیەکێ رێکوپێك پێگیریێ ب ڤان ژڤانان بکەی. هەروەسا ل سەر تە پێدڤیە هندەك بەشێن دەمی دناڤبەرا سیهـ، شێست، و نۆت خولەکان بدانیە ڕەخەکی داکو بۆ ئەنجامدانا کارێن گرنگ ب کاربینی.

گەلەك مرۆڤێن سەرکەفتی و پڕبەهەم چالاکییێن خۆ یێن گرنگ دکەنە خشتە و بەری هینگێ پلانەکێ بۆ ئەنجامدانا وان ددانن و وەختەکێ دەستنیشانکری ژی بۆ تەرخان دکەن. ئەڤ جورە کەسە ژیانا بنیاتێ ژیانا خۆ ل سەر ئەنجامدانا کارێن گرنگ د دەمەکێ دەسنتیشانکری دا ددانن. د ئەنجام دا، ئەڤ کەسە دبنە کەسێن زێدە بەرهەمهێنەر و ل دوماهییێ دووجارکی، سێجارکی یان هەتا پێنجارکی ژی ئەو ژ کەسێن دی پتر بەرهەمی دئینن.

پلاندانەرا دەمی بکارببینە

پلاندانەرا وەختی، ئەوا دهێتە دابەشکرن ل سەر رۆژ و دەمژمێر و خۆلەکان و بەری هینگێ دهێتە رێکخستن، ئێکە ژ ئامرازێن بەرهەمئینانا کەسایەتی یێن هەرە باش و گرنگ. ئەڤ ئامرازە هاریکاریا تە دکەن بزانی ل کیڤە دێ شێی بلوکێن دەمی ژبۆ ئەنجامدانا کارێن گران و مەزن ب هێز ئێخی و دروست کەی.

د ماوێ ڤی وەختێ کارکرنێ دا، تێلەفونا خۆ بگرە و هەمی وان تشتێن تە مژوول دکەن بدانیە رەخەکی و کاری خۆ بێی ڕاوەستیان ئەنجام بدەی. ئێك ژ باشترین نەریتێن کاری ئەوە تو سپێدێ زوو ژ خەو هشیاربی و بۆ ماوێ چەندین دەمژمێران ل دەمێ سپێدێ کار بکەی. تو دشێی ل مالێ هندەك کاری بکەی کو نێزیکی چەند جاران پتر بیت ژوی کارێ تو ل ئوفیسا خۆ ب قەرەبالغ یا کاری دکەی ئەوا کو پڕ ژ کارمەندان و هاتنا پەیوەندییێن تێلەفونی.

هەر خولەکەکا دەمیٚ خۆ ب هەژمیٚرە

دەمیٚ تو ب ژبۆ ئەنجامدانا کارەکی گەشتەکیٚ ئەنجام ددەی، تو دشێی بۆ خۆ ئوفیسەکیٚ دناڤ فرۆکیٚ ژی دا دروست بکەی ئەوژی ب ڕێکا دانا پلانەکا کاری بەری تو دەست ب گەشتا خۆ بکەی. دەمیٚ فرۆکە دەست ب گەشتیٚ دکەت، تو شییٚ بێی ڕاوەستیان دناڤ فرۆکیٚ دا کاریٚ خۆ بکەی. ل دوماهییٚ تو دیٚ مەندەهوش مینی ژبەر ویٚ برا کاری ییٚ تە ب بەردەوامی و بێی ڕاوەستیان دناڤ فرۆکیٚ دا ئەنجام دای.

ئێك ژ کلیلێن بەرهەم ئینان و ئەنجامدانا کاران ل سەر ئاستەکیٚ بلند ئەوە تو هەمی خۆلەکێن دەمیٚ خۆ ب هەژمیٚری. دەمێن گەشتکرن و ڤەگوهاستنیٚ بکاربینە کو پتریا جاران دبێژنیٚ "دیارییێن دەمی" ژ پێخەمەت ب دوماهی ئینانا بەشێن بچووک یێن کارێن مەزن.

بلا ل بیرا تە بیت کو هەرەمێن مسریٚ هەر جار ب دانانا ئێك بلوك د ئێك دەمدا هاتینە دروستکرن نەك هەمی بلوك پێکڤە هاتینە دانان. ژیانەکا مەزن و سەرکەفتی و یان پیڤاژوویا کاری ژی ب ئێکجار ناهێتە ئاڤاکرن بەلکو هەرجار ب ئەنجامدانا کارەکی یان بەشەکیٚ کاری د ئێك دەم دا دهێتە ئاڤاکرن. بەرپرسیاریا تەل دور ڕێکسختنا دەمی ئەوە تو ب شێوەیەکیٚ ئەنقەست و ئافراندەر ژڤانێن دەمی یێن چڕ ڕێکبێخی ئانکو ئەو ژڤانێن تو پێدڤی دبییٚ ژبۆ ئەنجامدانا وان کارێن تە کرینە د خشتەی دا ب باشترین شێوە.

بەقا خۆ بخۆ

(ئارمانجا خۆ بجهـ بینە)

1. بەردەاوم و ب ڕێکێن جودا جودا هزربکە کو تو دشێی بەشێن مەزن یێن دەمێ خۆ ب هەلگری و بکەیە خشتە و ب هێز بکەی. ڤی دەمی ژبۆ ئەنجامدانا کارێن گرنگ ب کاربینە یێن ئەنجامێن باش و دومدرێژ هەین.
2. هەمی خولەکێن وەختێ خۆ ب هەژمێرە، ب شێوەیەکێ بەردەوام و بێی ڕاوەستیان کاربکە ئەوژی ب ڕێکا دانا پلانا کارێ خۆ بەری هینگێ. پتر ژ هەمیان، داکوکیێ ل سەر گرنگترین وان ئەنجامان بکە یێن تو ژێ بەرپرسیار.

ف

فرێکا بیستیێ:

ڤ

هەستا ب لەزکرن و پەلەکرنێ ل دەڤ نخۆ پێشبێخە

ڤ

"چاڤەرێ نەبە، چ جاران وەخت د بەرژەوەندیا تە دا نارێاوەستیت. ل وی جهێ تو لێ مایە ژ پێرڤە دەستپێبکە، ب وان ئامرازان یێن نوکە ل بەر دەستێ تە و وان ئامرازێن دەمێ تو دەستبکاری دکەی دهێنە بەر فدەستێ تە کار بکە"

ڤناپلیون هێل

ڤ

چێدبیت گرنگترین ساخلەتا دیار و جوداکار ل دەڤ کەسێن خۆدان شیان، ئارێاستەکرنا کاری بیت. ئەڤ کەسە ب لەز کارێن خۆ یێن سەرەکی ئەنجام ددەن هەتا ب دوماهی دهێن.

مرۆڤێن سەرکەفتی و پربەرهەم ئەون یێن هندەکێ ژ وەختێ خۆ تەرخان دکەن ژبۆ هزرکرنێ، پلاندانانێ و رێکسختنا پێشەنگیێ ژبۆ کاران. ل دووڤدا ئەو ب شێوەیەکێ ب لەز ب هێز بەرەڤ ئارمانج و مەرەمێن خۆ

دچن. هەروەسا ئەو ب ڕێکوپێکی و ب بەردەوام کارێن خۆ ئەنجام ددەن. د ئەنجامدا هوسا دیار دبیت کو ئەڤ کەسە هەمی هێزوشیانێن خۆ د مەزێخن ژبۆ ئەنجامدانا ڕێژەیەکا مەزن یا کاری د هەمان وی برا دەمی دا یێ کەسانێن دی ب کارێن کێم بها و بابەتێن نە گرنگ ڤە دبورینن.

هەرە د حالەتێ بلقینێ دا

دەمێ تو دەست ب ئەنجامدانا گرنگترین کارێن خۆ دکەی ب چالاکیەکەکا ئاست بلند و بەردەوام، تو دشێی ب دروستاهی بچیە دناڤ حالەتەکێ مێشکی یێ مەندوهوش دا کو دبێژنێ بلقین Flow. پتریا جاران، هەمی مرۆڤ خۆ هەکە بۆ جارەکێ ب تنێ ژی بیت ڤی حالەتی تاقی دکەن. لێ د ڕاستی دا کەسێن سەرکەفتی ئەون یێن ئەو ب خۆ بزاڤێ دکەن بچنە د ڤی حالەتی.

دەمێ تو دکەڤیتە د حالەتێ بلقینێ دا، کو بلندترین ئاستێ پێڕابوون و بەرهەمئینانا مرۆڤی یە، هندەك تشتێن سەیر دناڤ مێشك و هەستوسوزێن تە دا رویددەن. تو هەست ب پاقژی و دلخۆشیێ دکەی. هەر تشتێ تو ئەنجام ددەی بۆ تە یێ ب سانەهی و تەمامە. دێ هەست ب بەختەوەری و هێزێ کەی، هەروەسا دێ د سەربورەکا مەزن یا ئارامی و کاریگەریەکا کەسایەتی یا زێدە ڕا بوری.

د حالەتێ بلقینێ دا، کو پتر سەدەیەکی یی هاتیە دەستنیشانکرن و ئاخفتن ل سەر هاتینە گوتن، ب شێوەیەکێ پڕاکتیکی دێ ل سەر ئاستەکێ بلند یێ رۆهنی و داهێنان و هەڤرکیێ کار کەی، ل ڤێرێ تو پتر

یێ هەستیار و ل خۆ هشیاری. دووربینی و هشیاریا تە ب شێوەیەکێ بێ سنور دێ کار کەن کو قەت تو باوەرناکەی. تو دێ هەڤگرێدانەکا خەلکی و کاودانێن وان ل دەوروبەری خۆ بینی. هەمی گاڤان دێ هزرێن بریسقەدار و دووربین ل دەڤ تە پەیدابن و کو دێ هاریکاریا تە کەن ب شێوەیەکێ ب لەز بەرەڤ پێشڤە بچی.

پێرابونێن بلند ل دەڤ خۆ بدە کاری

ئێك ژ رێکێن سەرەکی ژبۆ هەلکرنا ڤی حالەتی ل دەڤ خۆ ئەوە تو هەستا ب لەزکرن و پەلەکرنێ ل دەڤ خۆ پێشبێخی. ئەڤ چەندە پالدەر و حەزەکا نافخۆیی یە تە هاندەدەت ب لەز دەست ب کارێ خۆ بکەی و زووکا ب دوماهی بینی. ئەڤ پالدەرێ نافخۆیی بێ ئارامیەکە تە دلڤینیت و بەردەوام دکەت. هەستکرن ب لەزکرنێ تا وی ڕادەی پشتەڤانیا تە دکەت هەروەکی تو یێ هەڤڕکیێ دگەل خۆ ب خۆ دکەی.

ب هاریکاریا ڤێ هەستا پەیوەندی ب لەزکرنێ ڤە هەیی، تو دشێی تێگەهێ "لایەنگری بۆ کاری" ل دەڤ خۆ پێشبێخی. ئانکو ل ڤێرێ تو دێ دەست ب کاری خۆ کەی پتر ژ هندێ کو ب بەردەوامی بەحسی هندێ کەی کا تە چ ل بەرە و دێ چ کەی. هەروەسا تو دێ هەمی هزررێن خۆ دانیە سەر پێنگاڤەکا تایبەت یاکو تو دشێی ئێکسەر ئەنجام بدەی، تو دێ داکوکیێ ل سەر وی تشتی کەی یێ کو نوکە تو دشێی ئەنجام بدەی بدەی ژ پێخەمەت ب دەستڤەئینانا وان ئەنجامێن تە دڤێن و بگەهیە وان ئارمانجان یێن تە دڤێن.

ڕیتمەکا ب لەز ژ دەستەکی دچیتە دەستەکێ ب دگەل سەرکەفتنێن مەزن. پێشئێخستنا ڤێ ڕیتمێ پێدڤی ب هندێ دکەت دەست ب لڤینێ بکەی و ل سەر ڤێ لڤینێ بێ بەردەوام بی ب ڕێژەیەکا نەگوهۆر. هەرچەند تو ب لەزتر بچی، پتر دێ پتر هەست ب هاندانێ کەی ژبۆ ئەنجامدانا کارەکێ پتر و ب شێوەیەکێ ب لەزتر. تو دێ چیە دناڤ خەلەکێ دا.

ئاڤاکرنا هێزا پالدانێ

دەمێ تو ب شێوەیەکێ ڕێکوپێك پێنگاڤێن بەردەوام بەرەڤ گرنگترین ئارمانجێن خۆ دهاڤێژی، تو پرەنسیپێ "هێزا پاڵدانێ ژبۆ سەرکەفتنێ" ل دەڤ خۆ چالاك دکەی. ئەڤ پرەنسیپە دبێژیت کو هەرچەندە تو برەکا مەزن یا هێزوشیانێن خۆ ب مەزێخی ژ پێخەمەت زاڵبوونێ ل سەر بێخیرەتیێ و دەسپێکرنا کاری، لێ پشتی هینگێ تو دێ هێزەکا کێمتر مەزێخی دەمێ تو ل سەر ئەنجامدانا وی کاری بەردەوام دبی.

دەنگوباسێ خۆش ئەوە هەرچەند ب لەزتر تو خۆ ب لڤینی، دێ هێزەکا مەزنتر ب دەستخۆڤە ئینی. هەرچەند ب لەزتر تۆ خۆ ب لڤینی دێ پتر کارێ خۆژی ئەنجام بدەی و پتر هەست ب کاریگەریێ کەی. هەرچەند ب لەزتر تۆ خۆ ب لڤینی، دێ پتر سەربووران ب دەستخۆڤە ئینی و دێ پتر فێری تشتان بیی. هەرچەند ب لەزتر خۆ ب لڤینی، دێ پتر بیە کەسەکێ ژ هەژی و خۆدان شیان د کارێ خۆ دا.

پەیداکرنا هەستا ب لەزکرنێ ل دەڤ خۆ، ب شێوەیەکێ ئوتوماتیکی دێ تە دانیتە سەر رێبازەرکا ب لەز د پیڤەژوویا کارێ تە دا. هەرچەند ب لەزتر تو کارێ خۆ ئەنجام بدەی و پتر شول بکەی، دێ پتر تە باوەری ب شیانێن خۆ هەبیت و پتر دێ رێزێ ل خۆ گری و شانازییێ ب خۆ بەی. دێ هەست پێ کەی تو دشێی ب شێوەیەکێ تەمام کونترۆلێ ل سەر ژیانا خۆ یا کەسایەتی و یا کاری بکەی.

نوکە ئەنجام بدە

ئێك ژ سادەترین و ب هێزترین رێکێن هاریکاریا تە بکەت ژبۆ دەستپێکرنا کاری ئەوە تو بەردەوام ڤان پەیڤان بێژی "نوکە ئەنجام بدە، نوکە ئەنجام بدە، نوکە ئەنجام بدە" و بەردەوام دووبارە بکەی.

ئەگەر تو هەست پێ بکەی تو یێ بویە کەسەکێ بێ خیرەت و ئاستێ تە یێ هاتیە خاری یانژی هوشێن خۆ ژبەر ئاخفتنێ ژ دەست ددەی یان ب ئەنجامدانا کارێن نەگرنگ رادبی، ڤان پەیڤان دگەل خۆ بێژە "زڤرین بۆ کاری، زڤرین بۆ کاری، زڤرین بۆ کاری"

د شرۆڤەکرنا دوماهییێ دا، چ تشت هاریکاریا تە ناکەن ژبلی پیڤاژوویا تە یا کاری ژ پێخەمەت ب دەستڤەئینانا ناڤودەنگیەکا باش کو تو ژ وان کەسایی یێن کارێن گرنگ ب لەز و ب کوالێتیەکا باش ئەنجام ددەن. ئەڤ ناڤودەنگیە دێ بیتە ئەگەر تو کەسەکێ خۆدان بها و رێز بیی ل جهێ کارێ خۆ.

بەقا خۆ بخۆ

(ئارمانجا خۆ بجهـ بینه)

1. ئەڤرۆکە بریارێ بدە پڕەنسیپێ هەستکرن ب لەزکرنێ ل دەڤ خۆ پەیدابکەی د هەر کارەکێ تو ئەنجام ددەی. بوارەکێ هوسا ب هەلبژێرە یێ تە حەزا پاشئێخستنا وی هەی و باشی بریارەکێ بدە کو ژنوکە وێڤە دێ نەریتێ ب لەز ئەنجامدانا کاری د وی بواری دا ل دەڤ خۆ پەیداکەی.
2. دەمێ تو دەلیڤەکێ دبینی، هەر زوو دەست ب کاری بکە ل دور وێ چەندێ. دەمێ تو کارەکی یان بەرپرسیاریەکێ وەردگری، تە ئاگەهـ ژ لەز ئەنجامدانا وی هەبیت و ب لەز راپورتێن وی ئامادە بکە. د هەمی بوارێن گرنگ یێن ژیانا خۆ دا، ب لەز کارێ خۆ بکە. ل دوماهیێ دێ مەندەهوش مینی کا تە چەند کار پتر ئەنجامدایە و چەند یێ بەختەوەر و کەیفخۆش بی.

ڤ

فرێکا بیست و ئێکێ:

ف

نهەر کارەکی ب دەستەکی بگرە

ف

"ئاخا ل ڤێرێ نهێنیا هێزا دروست یا تێدا هەی. ب شێوەیەکێ نەگوهۆر فێرببە کا چەوا دێ سەرەدەرییێ دگەل داهاتێن خۆ کەی و داکوکییێ ل سەر کەی د هەر خۆلەکەکا دەستنیشانکری و هەر خالەکا فدەستنیشانکری دا "

فجێمس ئالین

ف

ڤان بەڤان هەمیان بخۆ! هەر بەشەك ژ پلاندانانێ و دانانا پێشەنگیان و رێکخستنا وان هەمی ژ ڤی تێگەهێ سادە دهێن.

هەمی سەرکەفتنێن مەزن یێن مرۆڤایەتیێ بەری هینگێ ماوەیەکێ درێژ یێ کارێ ب زەحمەت و چڕ هەیە هەتا کو ئەو کارە هاتیە ئەنجامدان و ئەو سەرکەفتنە هاتیە تومارکرن. شیانێن تە ژبۆ هەلبژارتنا گرنگترین کاری تە، شیانێن تە ژبۆ هەلبژارتنێ، هەروەشا شیانێن تە ژبۆ داکوکیکرنێ ل سەر ڤی کاری ب مێشەکەکێ ڤەکری و بەرفرەهـ هەتا ب

دوماهی دهێت، کلیلا سەرەکیە ژبۆ ئاستێن بلند یێن ب دەستڤەئینان و بەرهەمئینانا کەسایەتی.

دەمێ تو دەست ب چوونێ دکەی، بەردەوام بە ل سەر چوونێ

سەرەدەریکرن دگەل کارەکی ب تنێ پێدڤی ب هندێ یە دەمێ تو ئێکەم جار دەست پێدکەی، یێ بەردەوام بە ل سەر کارێ خۆ بێی کو خۆ بەرەڤ لایەکێ دی بچی یان هزرا تە ل سەر تشتەکێ دی بیت هەتاکو پشت ڕاست دبیی 100٪ کارێ تە ب دوماهی هاتیە. پێدڤیە بەردەوام تو لەزێ ل خۆ بکەی ب ڕێکا گوتنا ڤان پەیڤان "بزڤڕە کاری" هەر دەمێ حەزا ڕاوەستیانێ ل دەڤ تە پەیدابوو یان ئاریشەك کەفتە ڕێکا تە.

دەمێ تو ب مێشکەکێ ڤەکری داکوکیێ ل سەر گرنگترین کارێ خۆ دکەی، تو دشێی ئەو وەختێ ژبۆ ئەنجامدانا وی پێدڤی هەتا ب دوماهی دهێت ب ڕێژا 50٪ کێم بکەی.

ڤوکلین دیار دکەت کو حەزا مرۆڤی ژبۆ ئەنجامدانا کارەکی و ڕاوەستاندنا وی، پاشی لێ سیاربی و بهێیە خاری و دوماهیێ دووبارە لێ ب زڤڕی، دشێت دەمێ پێدڤی ژبۆ ب دوماهی ئینانا وی کاری ب ڕێژا 500٪ زێدە بکەت. هەردەمێ تو ل کارێ خۆ د زڤڕیەڤە، پێدڤیە بیرا تە بهێت کا دوماهیك جار تو ل کیڤە ڕاوەستیا بووی و چ مایە هێشتا تە ئەنجام نەدای. پێدڤیە تو ل سەر بێ خیرەتیێ زاڵببی و دوبارە ل کارێ خۆ ب زڤڕیەڤە. پێدڤیە تو هێزا پاڵدانێ ل دەڤ خۆ پێشبێخی و بزڤڕیە ڕیتمەکا کاری یا بەرهەمهێنەر.

لێ دەمێ تو ب تەمامی خۆ بەرهەڤ دکەی و ڕازی نەبی ل چ جهان ب ڕاوەستی یان بەرەڤ ژ لایێن دی بچی هەتا کارێ تە ب دوماهی دهێت، تو دێ هێزوشیان و خوینگەرمی و پالدانێ ل دەڤ خۆ پێشئێخی. تو دێ بیە کەسەکێ باشتر و باشتر و خۆدان پتر بەرهەم. تو دێ ب لەزتر و کاراتر کارێ خۆ ئەنجام دەی.

دەمێ خۆ ب هەروە نەبە

ڕاستی ئەوە دەمێ تو بریارێ ددەی کارێ خۆ یێ ژمارە ئێك ئەنجام بدەی، هەر کارەکێ دی یێ تو د بەر وی کاری ڕا ئەنجام ددەی ب تنێ وەختێ تە ب هەروە دبەت. ئەڤ کارێن دی هەمی نە هند د گرنگن هندی کارێ تە یێ سەرەکی کو تە ل سەر بنەمایێ کارێن خۆ یێن پێشەنگ هەلبژارتیە.

هەرچەند پتر تو خۆ نەچار بکەی بێی ڕاوەستیان ل سەر ئێك ئەرك کار بکەی، دێ پتر بەرەڤ پێشڤە چی دگەل "کڤانێ لێهاتن و کاراییێ" تو دێ شێی پتر کارەکێ کوالێتیا وی بلند د دەمەکێ کێم دا ئەنجام دەی.

هەردەمێ تو ژ کارکرنێ ڕاوەستیایی، هەر چەوا بیت، دێ ڤێ بازنێ ژناڤ بەی و جارەکا دی دێ زڤڕیە پشت کڤانی ب ڕەنگەکی هەر بەشەکێ وی کاری دێ ل بەر تە زەحمەتر لێ هێت و پتر وەختێ تە بەت.

رێکخستنا خۆیی چارەسەریە

ئەلبێرت هوبارد، رێکخستنا خۆیی ب ڤی رەنگی پێناسە دکەت "رێکخستنا خۆیی ئەو شیانێن تەنە یێن وەل تە دکەن وی کاری ئەنجام بدەی یێ کو پێدڤیە بهێتە ئەنجامدان ل وی دەمی کو پێدڤیە تو ئەنجام بدەی ڤێجا تە حەز ل سەر ئەنجامدانا وی هەبیت یان نە."

د دوماهیك شرۆڤەدا هاتیە دیاکرن کو سەرکەفتن د هەر بوارەکی دا پێدڤی ب هژمارەکا رێکسختنایە. رێکسختنا خۆیی، سەرکێشیا خۆیی و کونترۆلا خۆیی بەرێن بنیات یێن کەسایەتی و ئەنجامدانەکا بلندن.

ئەنجامدانا وی ئەرکی خۆدان پێشەنگیەکا بلند و بەردەوامیبوون ل سەر ئەنجامدانا ڤی ئەرکی هەتا ب دوماهی دهێت ب رێژا 100٪، تاقیکرنەکا راستگویە ژبۆ کەسایەتی تە، هێزا خواستێن تە و بریارێن تەیە. د راستی دا، بەردەوامیبوون رێکخستنا خۆیی یە د کاری دا. دەنگوباسێ خۆش ل ڤێرێ ئەوە هەرچەند تو پتر خۆ رێکبێخی ل سەر بەردەوامیبوونا کارێ خۆ یێ سەرەکی، دێ پتر حەز ژ خۆ کەی و رێزێ ل خۆ گری. و هەرچەند تو پتر حەز ژ خۆ بکەی و رێزێ ل خۆ بگری، دێ بۆ تە یا ب سانەهیتر بیت خۆ رێکبێخی کو پتر بێ سەر کارێ خۆ بەردەوام بی.

دەمێ تو ب شێوەیەکێ رۆهن و ئاشکەرا داکوکیێ دکەیە سەر پربهاترین کارێ خۆ و ب مێشەکەکێ ڤەکری سەرەدەییێ دگەل دکەی هەتا 100٪ ب دوماهی دهێت، دێ ب دروستاهی کەسایەتیا خۆ دروست کەی و خەملینی و پاشی دێ بیە کەسەکێ سەرکەفتی د ژیانێ دا. دێ هەست پێ کەی تو ب هێزتری، خۆدان شیان تری، بەختەوەر تری و پاشی دێ

بوته دیاربیت تو کەسەکێ ب هێز و خۆدان بەرهەمی. ل دوماهیێ دێ هەست پێ کەی ئێدی د شیانێن تە دا هەیە هەر ئارمانجا هەبیت ڕێکبێخی و ب دەستخۆڤە بینی. ئێدی تو دێ بیە هێژا و سەرداریێ قەدەرا خۆ.

کلیکا سەرەکی بۆ ڤان کاران هەمیا ئەوە تو بشێی گرنگترین و پڕبهاترین وان کاران دەستنیشان بکەی یێن د هەر دەمەکی تو بشێی ئەنجام بدەی و پاشی ڤێ بەپێ بخۆی.

بەڤا خۆ بخۆ

(ئارمانجا خۆ بجھ بینە)

1. ب ئەنجامدانا کارەکی ڕابە! و ئەڤرۆکە بریاریّ بدە کو گرنگترین کار یان پرۆژە ب ھەلبژێری کو د شیانێن تە دا ھەبیت ب دوماھی بینی و پشتی ھینگیّ ئێکسەر دەست ب ئەنجامدانا وی کاری بکە.
2. ھەردەمیّ تە دەست ب ئەنجامدانا گرنگترین کایّ خۆ کر، خۆ ڕێکبێخە داکو ل سەر ڤی کاری بیّ بەردەوام بی بێی بەرەڤ لایەکی دی بچی یان ھزرا تە بچیتە سەر تشتەکیّ دی ھەتا کو پشت ڕاست دبی 100٪ کاریّ تە ب دوماھی ھاتیە. ڤیّ چەندیّ وەکی تاقیکرنەکیّ وەربگرە بۆ دیارکرنا ھندیّ کا تو ژ وان کەسای یێن دشێن بریاریّ ل سەر ئەنجامدان و ب دوماھی ئینانا کارەکی بدەت و پاشی وی کاری دکەنە ستوییّ خۆ. ھەردەمیّ تە دەستپێکر، ب چ ڕەنگان ڕازی نەبە ل جھەکی ب ڕاوەستی ھەتا ئەو کار ھەمی ب دوماھیك دھێت.

ف

دەرئەنجام

کلیلا بەختەوەری و ژ خۆ ڕازیبوون و سەرکەفتنێن مەزن و هەستکرن ب کاریگەری و هێزا کەسایەتی ئەوە تو خۆ فێری هندێ بکەی دەمێ سپێدێ ژ خەو هشیار دبی ئێکەم کارێ ئەنجام ددەی ئەوە بەقا خۆ بخۆی.

خۆشبەختانە، ئەڤ چەندە شارەزاییەکە مرۆڤ دشێت خۆ فێر بکەت ئەوژی ب ڕێکا ئەنجامدانا ب بەردەوامی و دووبارەکرنێ. دەمێ تو خۆ فێری هندێ دکەی کو ل بەری هەمی تشتان، گرنگترین کارێ خۆ ئەنجام بدەی، سەرکەفتنا تە دێ یا مسوگەر بیت.

ل ڤێرێ ئەم دێ ب کورتی بەحسێ وان هەر 21 پێنگاڤان کەین یێن هاریکاریا مرۆڤی دکەن ل سەر دیاردەیا گێروکرن و پاشئێخستنێ زاڵدبن و دبنە ئەگەر مرۆڤ پترین و باشترین کار د کێمترین وەخت دا ئەنجام بدەت. ب شێوەیەکێ ڕێکخستی، بەردەوام پێداچوونێ د ڤان ڕێسا و پرەنسیپان دا بکە هەتاکو د هزر تە دا و د کارێن تە یێن ڕۆژانە دا دبنە تشتەکێ ئاسایی، هەروەسا هەتاکو پاشەرۆژا تەژی دهێتە گرەنتیکرن.

1. **مێزێ بەرهەڤ بکە:** ب دروستاهی بڕیارێ بدە کا تە چ دڤێت و ب ڕۆهنی و ئاشکەرایی ئارمانجێن خۆ دەستنیشان بکە. بەری ئەنجامدانا هەر کارەکی، ئارمانج و پرۆژەیێن خۆ بنڤیسە.

2. **رۆژانە پلانا خۆ بەری هینگێ بدانە:** هزرێن خۆ ل سەر لاپەڕەکی بنڤیسە. هەر خۆلەکەکا تو تەرخان دکەی ژبۆ دانانا پلانەکێ، دشێت پێنج هەتا دەهـ خۆلوکان ژ دەمێ تە یێ کاری بۆ تە ب مەزێخیت.

3. **ڕێسایا 20\80 د هەمی کاران دا بکاربینە:** ڕێژا 20٪ ژ چالاکیێن تە نێزیکی 80٪ ئەنجامێن تە گرەنتی دکەت. ژبەر ڤێ چەندێ بەردەوام پتریا هێزوشیانێن خۆ ژبۆ ئەنجامدانا ڤان 20٪ ژ چالاکیێن سەرەکی تەرخان بکە.

4. **ئەنجامێن خۆ ل بەرچاڤ وەربگرە:** گرنگترین ئەرك و کارێن تە یێن پێشەنگ ئەون یێن کو زنجیرەکا ئەنجامێن ئەرێنی یان نەرێنی ل سەر ژیانا تە یا کەسایەتی و یا کاری پەیدادکەن. داکوکیێ ل سەر ڤان کار و پێشەنگیان بکە.

5. **ڕاهاتن ل سەر پاشئێخستنێن ئەرێنی:** ژبەرکو تە دەم نینە هەمی کاران ئەنجام بدەی، لەورا باشترە ئەو کارێن گرنگی و بهایێ وان کێم بدەیە لایەکی یان گیروبکەی ژ پێخەمەت هندێ ئەو وەختێ تو ب ئەنجامدانا وانڤە د بورینی بۆ کارێن گرنگ تەرخان بکەی.

6. **شێوازێ (A, B, C, D, E) ب شێوەیەکێ بەردەوام بکاربینە:** بەری تو دەست ب کاری بکەی ل دووڤ وێ لیستا کاران یا تە بۆ خۆ بەرهەڤکری، هندەکێ ژ دەمێ خۆ تەرخان بکە بۆ ڕێکخستن و دانانا وان ل دووڤ پێشەنگیێ چونکی ب ڤێ چەندێ دێ زانی کا گرنگترین ئەرك و چالاکیێن تە کیژکن.

7. **داکوکیێ سەر وان بواران بکە یێن ئەنجامێن سەرەکی هەین:** وان ئەنجامان دەستنیشان بکە یێن کو بێی گومان تو دێ ب شێوەیەکێ باش ب ئەنجامدانا وان ڕابی. ب درێژاهیێ رۆژێ ل سەر ڤان کاران شول بکە.

8. **یاسایا سێ تشتان ب کاربینە:** سێ تشتان دەستنیشان بکە یێن تو ل دەمێ کاری ئەنجام دەی و دەربڕینێ ژ بەشداریا تە دگەل کومپانییێ ب ڕێژا 90٪ دکەن. بزاڤێ بکە ڤان هەرسێ کاران بەری هەر تشتەکێ دی ئەنجام بدە.ل دووڤ دا دێ تە پتر وەخت بۆ خێزان و ژیانا خۆ یا کەسایەتی هەبیت.

9. **بەری دەستپێبکەی، ب شێوەیەکێ تەمام خۆ بەرهەڤ بکە:** بەری تو دەست ب کاری بکەی، هەر تشتێ تو دێ پێدڤی بیێ بدانە بەر دەستێ خۆ. هەمی بەرپەڕ و پێزانین و ئامیرە کەرەستەیێن کاری و هژمارێن پێدڤی ل دەڤ خۆ خڕڤەکە داکو ب سانەهی بشێی دەست ب کاری بکەی و بێ بەردەوام بی ل سەر.

10. **هەر جارێ ب تنێ ئێك بەڕمیل ببە:** تو دشێی مەزنترین و ب زەحمەترین کار ئەنجام بدەی ب تنێ هەکە هەر جار پێنگاڤەکێ ژێ ب دوماهی بینی.

11. **بسپوریێن خۆ یێن سەرەکی بلند بکە:** هەرچەند پتر تو یێ زانا وشارەزابی د کارێن خۆ یێن سەرەکی دا، دێ ب لەزتر شێی دەست ب ئەنجامدانا وان کەی و زووتر ب دوماهی ئینی.

12. **بەهرەیێن خۆ یێن تایبەت ب هێز بێخە:** ب دورستاهی وی کاران دەستنیشان بکە یێ کو تو دشێێ ب باشترین شێوە ئەنجام بدەی یان ژی د وی کاری دا تو یێ شارەزاییی و ل دووڤ دا حەز و ڤیانا خۆ هەمییێ بێخە سەر ئەنجامدانا ڤان کاران.

13. **قەیدێن خۆ یێن سەرەکی دەستنیشان بکە:** وان قەیدو ڕێگرییێن نافخۆیی و دەرەکی دەستنیشان بکە یێن ویێ لەزاتییێ دیار دکەین یاکو تو تێدا گرنگترین کارێن خۆ تێدا ئەنجام ددەی و بزاڤێ بکە کاریگەریا ڤان ڕێگریان کێم بکە.

14. **فشارێ بێخە سەر خۆ:** هزربکە بۆ ماوێ هەیڤەکێ تو دێ بازێری بجهـ هێلی، ژبەر هندێ هوسا کار بکە هەروەکی ل سەر تە پێدڤیە تو هەمی کارێن خۆ ئەنجام بدەی بەری کو تو گەشتا خۆ بکەی.

15. **شیانێن خۆ یێن کەسایەتی بەرفەرهـ بکە:** وان دەمان دیاربکە یێن کو هێزوشیانێن تە یێن مێشکی و لەشی د گوپیتکێ دانە، بزاڤێ بکە کارێن خۆ یێن گرنگ د ڤان وەختان دا ئەنجام بدەی. هەروەسا دەمەکی بۆ بێهنڤەدانێ ژی تەرخان بکە داکو بشێی کارێن خۆ ب باشترین شێوە ئەنجام بدەی.

16. **پشتەڤانیا خۆ بکە ژێۆ کارکرنێ:** ببە پشتەڤانێ خۆ و ب باشی تەماشەی هەمی هەلویستان بکە. بەهراپتر هزرا خۆ بێخە سەر چارەسەرییان نەك ئاریشەیان. بەردەوام کەسەکێ گەشبین و ئاڤاکەر بە.

17. دوورکەڤە ژ خزمەتگوزارییێن تەکنولۆژی یێن وەختێ دکوژن: تەکنولۆژیایێ بکاربینە ژ پێخەمەت بلندکرنا کوالێتیا پەیوەندییێن خۆ لێ نەهێلە ببیە کویلەیێ ڤێ توکنولۆژیایێ. هندەك جاران خۆ فێری هندێ بکە ل دەمێ کاری ئامێرێن خو یێن گەهاندن و پەیوەندیکرنێ ب ڤەمرینە یان ژ خۆ دوور بکە.

18. کارێ خۆ بکە پارچە پارچە: کارێن خۆ یێن مەزن و ئالۆز دابەش بکە بۆ سەر بەشێن بچووك و ب سانەهی و ل دووڤ دا دەست ب ئەنجامدانا بچووکترین بەش بکە هەتا بشێی بەردەوامیێ بدەیە بەشێن دیژی.

19. دەمێن درێژ ل دەڤ خۆ پەیدابکە: بزاڤێ بکە رۆژانێن خۆ ل سەر بلوکێن دەمی یێن مەزن رێکبێخە ب رەنگەکی تو بشێی ماوەیێن درێژ ژبۆ گرنگترین کارێن خۆ تەرخان بکەی.

20. هەستا ب لەزکرن و پەلەکرنێ ل دەڤ خۆ پێشبێخە: هەستا ب لەز ئەنجامدانا کارێن سەرەکی ل دەڤ خۆ پەیدابکە. ببە کەسەکێ ناڤدار د ئەنجامدانا کاران دا ب شێوەیەکێ ب لەز و باش.

21. هەر کارەکی ب دەستەکی بگرە: کارێن پێشەنگ یێن دیار و ئاشکەرا بدانە و پاشی هەر ئێکسەر دەست ب ئەنجامدانا گرنگترین کارێ خۆ بکە. بێی راوەستیان یێ بەردەوام بە ل سەر ئەنجامدانا وی هەتا تو 100٪ پشت راست دبی کارێ تە ب دوماهی هاتیە. ئەڤ چەندە کلیکا سەرەکی یا پێشکەفتن و بەرهەم ئینانا کەسایەتی یا مرۆڤی یە.

بریارێ بدە ڤان پڕەنسیپان د ژیانا خۆ یا رۆژانەدا بجهـ بینی هەتا دبنە تشتەکێ سروشتی ل دەڤ تە. ب هاریکاریا ڤان نەریتان د ڕێکخستنا ژیانا کەسایەتی وەك بەشەکێ بەردەوام د کەسایەتیا تە دا، سەرکەفتنا تە یا پاشەرۆژێ دێ یا بێ سنور و گرەنتیکرنی بیت.

ب تنێ ڤێ چەندێ بکە ! ڤێ بەڤێ بخۆ !

ڤبڕایان تریسی

ڤ

بڕایان تریسی گوتاربێژەکێ پرۆفیشینال، ڕاهێنەر، ڕاوێژکارە و سەروکێ کومپانیا بڕایان تریسی یا جیهانی یە ژبۆ ڕاهێنان و شیرەتکارییێ کو بارەگاییێ وێ سەرەکی دکەڤیتە باژێری "سولان بیچ" ل کالیفۆرنیا. هەروەسا ئەو ملیونێرەکێ خۆ چێکەرە.

بڕایانی وانەیێن خۆ گەلەك ب زەحمەت فێربوویە ژبەرکو هێشتا ل قۆناغا ناڤنجی ژ خۆاندنێ دوور کەفتیە و بێی کو ژێ دەربچیت و باوەرنامێ ب دەستخۆڤە بینیت. پشتی هینگێ بۆ ماوێ چەندین سالاًن وەك کرێکار کارکریە، وی کارێ شیشتنا سێنیکان ل خارنگەهان و ڕاکرنا دارێن شکەستی و کۆلانا بیران کریە، هەروەسا ل کارگەهان ژی کاریە و هندەك جاران ب کارێ ڕاکرن و پاقژکرنا باخچە و بیستانێن مەزن ژ گژوگیایی ڕابویە.

پشتی ژییێ بیست ساڵییێ وێڤە، ئێدی دەست ب فرۆشتنا تشان کر و هێدی هێدی پتر چوو دناڤ جیهانا کرین و فتنێ دا، سالێ بۆ ساڵی وی هەمی ئەو بوچوون و ڕێك و تەکنیك بجهـ دئینان یێن دکەفتنە بەر سینگێ وی، ئەو ل سەر کارێ خۆ یێ بەردەوام بوو هەتا بویە سەروکێ بکارخستنا کرێکار و فەرمانبەران ل کومپانیەکێ کو داهاتێ وێ د گەهشتە 265 ملیون دولاران.

د ژيێ سيهـ ساڵيێ دا، ناڤى خۆ ل زانكويا "ئەلبێرتا" تومارکر و ل سەر خاندنێ يێ بەردەوام بوو هەتا شيايى باوەرناما بەکالوريوسێ د بوارێ بازرگانيێ دا ب دەستخۆڤە بينيت و پاشى باوەرنامەيەکا سەرەکى د کارگێريا حکومى و کارگێريا کارى دا ل زانکۆيا کولومبيا باسيفيك ب دەستخۆڤە ئينا. برايانى دگەل بيست و دوو کومپانى و کارگەهێن جودا جودا کريە. ل سالا 1981 دەست ب پێشکێشکرنا سمينار و بەرنامەيێن تێلەڤزيونى و زنجيرەيێن ڤيديويى ل دور پرەنسيپێن سەرکەفتنا خۆ کريە ل باژێرێ خۆ. هەتا سەردەمێ ئەڤرۆکە پەرتووك و بەرنامێن وى يێن راديويێ و زنجيرەيێن ڤيديويى بۆ 21 زمانان هاتينە وەرگێران و ل 38 باژێران هاتينە بکارئينان.

برايانى ب تنێ داکوکى ل سەر تشتەکى دکر. ب بوچوونا وى هەر مرۆڤەکێ ئاسايى (يان مرۆڤێن گەلەك ئاسايى ژى) شيانێن گەلەك مەزن يێن هەين کو هێشتا ب کارنەئينانە. هەروەسا ئەو هزر دکەت هەر کەسەك دشێت پێنگاڤەکێ بەرەڤ ئارمانجێن خۆڤە بچيت يان ژى ب شێوەيەکێ گەلەك ب لەز بەرەڤ ئارمانجێن خۆڤە بچيت ئەگەر هات و ئەو خۆ فێرى وان کليلێن سەرەکى و شێواز و ستراتيژييان بکەت و بکاربينيت يێن ژلايێ کەسێن سەرکەفتى ڤە دهێنە بکارئينان.

هەر ژوى دەمى ئەوى ب شێوەيەکێ پرۆفيشينال گوتار پێشکێش کرين، برايانى هزروبيرێن خۆ دگەل پتر ژ مليون مرۆڤان ل 23 باژێران لێکگوهارتينە. وەك راوێژکار و راهێنەر دگەل پتر ژ 500 کومپانيان کارکريە. هەروەسا دگەل هەمى وان پرەنسيبێن د پەرتووکێن خۆ دا

بەحسكرین ژیایە و بجهئینانینە. ئەو شیا خۆ و هزارەها كەسێن دی ژ دلساربوون و بێئومێدیێ ڕزگار بكەت.

برایان تریسی نازناڤێ " خاندەڤانێ هەلبژارتی" دانایە سەرخۆ.ئەو خۆ ناهەژمێرێت ڤەكولەرەكێ ئەكادیمی، بەلكو خۆ پتر وەك ڕێكخەرێ پێزانینان ددەتە نیاسین.سالانە وی ب سەدەها دەمژمێر ژبۆ خاندنا بابەتێن جودا جودا یێن رۆژنامە و گوڤار و پەرتووكان تەرخان دكرن. زێدەباری ڤێ چەندێ وی گوهداریا هژمارەكا مەزن یا بەرنامەیێن ڕادوییێ كریە و ل چەندین ووركشوب و سمیناران ئامادبوویە و تەماشەی هژمارەكا بێ وێنە یا زنجیرەیێن ڤیدوییێ كریە. وی ئامرازێن ڕادیو و تێلەڤزیون و دەزگەهێن ڕاگەهاندنێ وەك ژێدەرێ وەرگرتنا زانیاریان بكارئینانینە.

برایانی بوچوون و پێزانینێن خۆ ژ سەربورێن خۆ یێن تاكەكەسی و یێن كەسێن دی وەرگرتینە و هەمی ب شێوەیەكێ تایبەت ب خۆ ڤە ڕێكخستینە. ئەو دهێتە هەژمارتن ئێك ژ نڤیسەرێن خۆدان پرفروشترین پەرتووك ل جیهانێ.